

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СИМФЕРОПОЛЬСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №1»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ РК «ССШИ №1»
_____ Л.А. Бевз
Приказ № 436 от 30.08.2022 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШОУДАУН»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель:
Меркушева Елена Петровна,
педагог дополнительного образования

**Симферополь
2022**

Пояснительная записка

Актуальность программы

Пропаганда здорового образа жизни и привлечение инвалидов по зрению к занятиям адаптивной физической культурой представляет собой часть государственной политики, направленной на комплексную реабилитацию, улучшения качества жизни данной категории граждан Российской Федерации, социализацию и интеграцию в общество, максимальное повышение дееспособности в образовательной, бытовой и трудовой деятельности.

В наши дни проблема инвалидности- это проблема века. Масштабы ее таковы, что из десяти детей один, по крайней мере, рождается с физическими недостатками или вскоре приобретает его. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый из десяти жителей Земли является того или иного рода инвалидом и ежегодно, в результате полученных увечий, травм в ДТП, это число растет. По данным зарубежных авторов свыше 3% населения Земли, являются инвалидами.

В настоящее время одной из центральных проблем у людей с нарушением зрения считается недостаточная двигательная активность. Нарушения зрения сопровождаются не только расстройством моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций, речи, внимания, памяти, ограничивающих познавательную, коммуникативную, учебную и трудовую деятельность.

Со всеми этими проблемами можно и нужно бороться путем привлечения инвалидов по зрению к активным занятиям физической культурой, в том числе к занятиям спортивными играми - такими, как настольный теннис для слепых "Шоудаун".

Данная Программа составлена на основе Адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Шоудаун» ГБОУ «Школа-интернат №1 им. К.К. Грота».

Несмотря на то, что кружок посещают обучающиеся разного возраста, уровень подготовки у всех низкий, поэтому темы занятий одинаковы для всех возрастов.

Направленность и уровни программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «шоудаун» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся. Данная программа носит стартовый уровень.

Цель и задачи программы

Создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта:

- способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением зрения, их самосовершенствованию, познанию и творчеству;
- формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию;
- физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Задачи:

Обучающие:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- обучить новым видам движений и двигательным действиям;
- обучить основам техники игры в настольный теннис для школьников с глубокими нарушениями зрения;
- обучить тактическим действиям в игре;

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию и нормальному физическому развитию организма;
- содействовать развитию координации, точности и быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;

- содействовать развитию внимания и быстроты мышления;
- сформировать и усовершенствовать у обучающихся с глубокими нарушениями зрения жизненно необходимые естественные двигательные навыки и умения.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность.
- Воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Коррекционные:

- корригировать, укреплять и сохранять здоровье детей;
- активизировать защитные силы организма обучающихся;
- повышать физиологическую активность;
- укреплять и развивать органы слуха, ориентироваться в пространстве;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- развитие интереса к саморазвитию и здоровому образу жизни.

Группа/категория учащихся, для которой программа актуальна

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «шоудаун» предназначена для слепых и слабовидящих обучающихся ГБОУ РК ССШИ №1. Возраст обучающихся: 11 - 17 лет.

Программа учитывает цели и особенности преподавания настольного тенниса для детей с нарушением зрения. Необходимо отметить, что заболевания зрительного анализатора у детей зачастую отягощены сопутствующими расстройствами опорно-двигательной и психоэмоциональной сферы. Возникает необходимость разработки специальных методик обучения, в том числе и в работе кружка.

Существует ряд принципиальных отличий в методах обучения учащихся с нарушением зрения:

- принятие во внимание возрастных, индивидуальных, психофизических и клинических особенностей учащихся с нарушением зрения;
- коррекционная направленность кружка «Шоудаун» в обучении учащихся с нарушением зрения.

На занятиях кружка «Шоудаун» в специальной школе для детей с нарушением зрения кроме общих с массовой школой целей, реализуется ряд следующих специфичных задач:

- развитие правильного восприятия действительности;
- обогащение сенсорного опыта, конкретизация представлений, развитие речи и пространственного мышления;
- развитие наблюдательности, образного мышления, зрительной памяти;
- достижение необходимой точности движений при выполнении специальных упражнений;
- расширение представлений о спортивном мире, здоровом образе жизни и обогащение словарного запаса;
- развитие координации движений руки, моторики;
- укрепление всего организма в целом;
- создание условий для развития у слабовидящих обучающихся инициативы, познавательной и общей активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности; повышение коммуникативной активности и компетентности;

совершенствование и развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований.

Формы и режим занятий:

Тренировка, разминка, беседа, лекция, соревнование и другие. Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие.

На первом году обучения занятия проводятся в групповой форме, индивидуальной и в парах.

Срок реализации программы

Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю.

Срок реализации программы – один год.

По учебному плану 68 часов. Фактически запланировано 70 часов.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со здоровыми сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- содействовать гармоническому физическому развитию, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- иметь представление о культуре личности и приемах самоконтроля в игре «Настольный теннис для слепых»;
- иметь представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с ограниченными возможностями здоровья универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают

овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоением обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий Настольный теннис для слепых;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания Программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития Настольный теннис для слепых, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять Настольный теннис для слепых как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса учащийся должен научиться:

- основам техники игры в Настольный теннис для слепых;
- тактическим действиям в игре;
- сознательному овладению двигательными навыками,
- анализировать свои движения, координировать их.

Предметные результаты освоения Программы «Шоудаун»

По окончании курса у выпускника с ОВЗ должны быть сформированы следующие умения:

- выполнять игровые упражнения точно и быстро;
- ориентироваться в микро- и макропространстве;
- выстраивая алгоритмы успешных комбинаций.

Результат освоения разделов программы выявляется путем анализа показателей школьников на областных и внутришкольных соревнованиях.

В силу того, что программа носит в большей степени практический характер то ее проведения с использованием дистанционных образовательных технологий практически невозможно. За исключением теоретической части.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование блоков, разделов, модулей	Трудоемкость (кол-во ак.часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
	всего	теория	практика	
Комплектование групп	1	-	1	Педагогическое наблюдение.

				Оценочные листы..
Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры	5	1	4	Педагогическое наблюдение. Оценочные листы. Анализ достижений. Листы оценки навыков. Список целевых навыков Промежуточные соревнования
Развитие умений приема и подачи озвученного мяча	11	1	10	Педагогическое наблюдение. Оценочные листы. Анализ достижений. Список целевых навыков Промежуточные соревнования.
Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча. Тактика игры	25	2	23	Педагогическое наблюдение. Оценочные листы. Анализ достижений. Список целевых навыков Промежуточные соревнования
Закрепление умений подачи звенящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра.	25	1	24	Педагогическое наблюдение. Оценочные листы. Анализ достижений. Список целевых навыков Промежуточные соревнования
Итоговое занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение. Оценочные листы. Анализ достижений. Итоговые соревнования
ИТОГО:	68	5	63	

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Комплектование групп

Практика. Тестирование учащихся на определение уровня физического развития, координации движений, быстроты, ловкости. Собеседование. Проведение организационного собрания.

1. Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры. Для 1 года обучения

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. Появление настольного тенниса для слепых (краткий исторический экскурс). Правила игры.

Практика. Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости, силы, Упражнения с шаром и ракеткой.

2. Развитие умений приема и подачи озвученного мяча. Для 1 года обучения.

Теория. Понятия о правилах и видах подачи озвученного мяча.

Практика. Разучивание комплекса физических упражнений на развитие быстроты, ловкости, четкости, длительности, выносливости, координации движений.

3. Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча.

Тактика игры. Для 1 года обучения

Теория – Закрепление и расширение теоретических знаний о подаче и передаче мяча. Знакомство с тактикой игры.

Практика – Разучивание специальных упражнений с озвученным мячом.

4. Закрепление умений подачи звенящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра. Для 1 года обучения

Теория – Дать теоретические знания об односторонней и двусторонней игре.

Практика – Закрепление теоретических знаний об односторонней и двусторонней игре на практике, в играх и соревнованиях.

5. Итоговое занятие. Для 1 года обучения

Практика – Игры и соревнования, с целью закрепления всего курса.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

3.1 Методические материалы, необходимые для реализации программы.

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – Москва: Советский спорт, 2005. – 296 с.

http://www.studmed.ru/evseev-sp-teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-uchebnik-v-2-t-tom-1_968b96256c1.html

2. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения: практикум. Екатеринбург: «РГППУ», 2011, 138 с.

http://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/tretyakova_practicum.pdf

Особенности проведения занятий

Правила были согласованы и утверждены подкомитетом Showdown ИБСА в феврале 2013 года в Праге. Новые правила начинают действовать с 8 апреля 2013 года.

По этим правилам будут играть в теннис - Showdown на всех чемпионатах мира, континентальных чемпионатах и всех других международных соревнованиях санкционированных ИБСА

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

В теннис- Showdown играют два игрока. Игра ведется на столе с бортами, где имеются лузы на обеих фронтальных сторонах и также щит по центральной линии. Игроки играют ракеткой и одним озвученным шариком. Цель игры состоит в том, чтобы ракеткой забить шарик через стол под центральным щитом в лузу соперника, в то время как другой игрок пытается этому препятствовать.

Страны, которые организуют национальные чемпионаты, должны проводить их по международным правилам.

2. СУДЕЙСКИЙ КОРПУС

2.1 Во время проведения соревнований у каждого теннисного стола должны быть официально уполномоченные лица:

- а) судья
- б) судья- секундометрист
- в) судья-счетчик очков

В финальных играх на международных соревнованиях у теннисного стола должны судить двое судей.

2.2 Если судья получает травму, он останавливает игру, после чего производится замена судьи.

2.3 На международных соревнованиях судья должен быть готов вести судейство на английском языке. Игроки, которые не понимают официальный язык могут использовать переводчика, о котором они должны заявить до начала игры.

2.4 Судья следит за обязательным соблюдением правил. Решение судьи неоспоримо и является окончательным.

2.5 После проверки оборудования и готовности игроков судья дает команду

на начало игры. Один свисток-старт или стоп, два свистка - гол и один длинный свисток – окончание игры.

2.6 Побеждает тот игрок, который набрал одиннадцать (11) очков с интервалом в 2 очка к количеству очков противника.

2.7 Организаторы в любом турнире могут ввести игру на время, но об этом они должны информировать участников до начала турнира.

2.8 Если матч сыгран по времени, то игрок, который имеет преимущество в счете будет объявлен победителем. Если время истекло, а счет ничейный, то тогда жеребьевкой определяется чья будет подача и победителя определит следующий розыгрыш очка.

2.9 Игроки меняются сторонами после каждого сета в матче. В последнем сете в матче игроки меняются сторонами после шести (6) очков, игра ведется до разницы в 1 очко или до истечения половины времени игры.

В командных матчах перемена сторон делается, когда одна (1) команда набрала шестнадцать 16 очков.

2.10 Время для смены сторон игроками ограничено одной (1) минутой. Судья дает звуковое предупреждение за 15 секунд до истечения времени перехода.

2.11 При смене сторон игроки должны двигаться вдоль правой стороны стола.

2.12 Перед началом матча игрок должен отметить своего тренера у судьи. Он может это сделать также, если тренер не присутствует. Тренер может войти или выйти из игрового зала только по окончании сета.

2.13 Во время смены сторон игрок может передвигаться сам или с помощью тренера. Игрок должен оставаться в игровом зале.

2.14 Зрители должны соблюдать тишину во время игры. Они могут аплодировать, когда забит гол или получено очко. После того, как судья даст свисток, зрители и тренеры не могут разговаривать. Судья обеспечивает тишину, прежде чем игра возобновится и когда мяч находится в игре.

Зрители могут входить и выходить из игрового зала, когда матч закончен.

2.15 Тренер должен всегда оставаться на стороне своего игрока.

3. ТАЙМ-АУТЫ

3.1 Каждый игрок или команда имеет право на один (1) тайм-аут продолжительностью до одной (1) минуты во время игры. Тайм-аут должен быть запрошен у судьи во время перерыва в игре. Тайм-аут может быть запрошен любым игроком или тренером. Только во время тайм-аута тренер и игрок могут разговаривать друг с другом.

3.2 Судья может остановить игру, когда он сочтет это необходимым (например, травма игрока, чрезмерный шум и т.д.). Судья затем возобновляет игру с повторной подачи.

3.3 Судья может дать медицинский тайм-аут, если игрок получил травму. Игрок должен быть готов играть через 5 минут, в противном случае ему засчитывается поражение.

3.4 Судья- хронометрист останавливает часы во время тайм-аута или прерывание игры судьей.

4. НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ

4.1 Два (2) очка присуждаются за попадание в лузу. Если был забит гол судья дает два свистка.

4.2 Игроки могут набирать очки независимо от того, какой игрок сделал подачу.

4.3 Одно (1) очко присуждается сопернику, если игрок бьет по шарiku и попадает в центральный щит и тем самым останавливает движение шарика вперед. Шарик считается движущимся вперед, если он попадает в нижнюю часть центрального щита и непосредственно переходит на другую сторону стола.

4.4 Одно (1) очко присуждается сопернику, если игрок попадает шариком в центральный щит.

4.5. Одно (1) очко присуждается сопернику, если игрок касался шарика любой частью своего тела, кроме ракетки или руки в которой находится ракетка.

4.6 Одно (1) очко получает игрок, если его соперник касанием ракетки или руки с ракеткой посылает шарик за пределы игрового поля.

4.7 Одно (1) очко присуждается сопернику, если игрок, владея шариком на

протяжении более двух (2) секунд не отбил его и шарик не был слышен для соперника. Измерение "две секунды" не замеряется секундомером, это на усмотрение судьи.

4.8 Одно (1) очко получает игрок, если шарик после его удара перелетает над центральным щитом и попадает в игровую зону.

4.9 Не допускается контакт с шариком в площади лузы. Если это произойдет, одно (1) очко будет присуждено сопернику. Если шарик движется прямо в лузу и касается ракетки или защиты кистей руки в площади ворот, то два (2) очка присуждаются сопернику.

5. НАЧАЛО ИГРЫ

5.1 Перед началом игры судьи должны быть представлены игрокам и тренерам.

5.2 Перед началом игры, судья должен проверить непрозрачность защитных очков для глаз, состояние ракеток, теннисного стола, средств защиты кистей рук и одежду игроков.

5.3 До начала игры судья проводит жеребьевку. Он предлагает игроку, стоящему первым в списке выбрать на монетке «орла» или «решку» и подбрасывает монету. Игрок, который угадал при этой жеребьевке выбирает или подачу или сторону теннисного стола на которой он начинает игру.

5.4 Защита на глазах должна быть на протяжении всей игры. Разминка и тайм-ауты являются частью матча. Игроки не имеют права прикасаться к защитным очкам на глазах. Если игрок нарушает это правило, одно (1) очко будет присуждено его сопернику. Игрок должен попросить у судьи разрешения, чтобы поправить защитные очки, даже в перерывах. Если разрешение получено, то игрок должен повернуться спиной к столу и поправить защитные очки на глазах. Перед началом игры судья проверяет защитные очки на глазах.

5.5 Судья отдает шарик игроку, который должен сделать первую подачу и спрашивает обоих игроков готовы ли они играть. Когда судья услышит положительное подтверждение от обоих игроков, то после этого он

объявляет счет и подачу. Судья сигнализирует о начале игры в свисток один раз. Это может быть началом сета, подачи, после тайм-аутов и перерывов.

6. ПОДАЧА

6.1 После свистка судьи, игрок должен произвести подачу в течение двух (2) секунд. Если он этого не сделает, то одно (1) очко присуждается его сопернику. То же самое наказание произойдет, если игрок начинает подачу до того, как судья свистнул.

6.2 Перед началом подачи шарик должен быть помещен на поверхность стола

6.3 При подаче каждый удар по шару засчитывается как одна (1) подача.

6.4 Каждый игрок подает две подачи подряд, после чего подача переходит к его сопернику.

6.5 При подаче шарик должен отскакивать от боковой стенки ровно один раз до пересечения центральной линии под центральным щитом. Когда во время подачи, шарик попадает в нижнюю часть экрана и непосредственно переходит на другую сторону стола, штраф не дается. Если этого не произойдет, то судья должен остановить игру и одно (1) очко будет присуждено сопернику.

7. ИГРА

7.1 Одно (1) очко получает игрок, если его соперник держит не играющую руку в пределах игровой зоны.

7.2 Ракетка должна оставаться в одной руке все время во время игры, если не меняется игровая рука. При нарушении этого правила соперник получает одно (1) очко.

7.3 Если игрок бросает ракетку, то судья присуждает его сопернику одно (1) очко.

7.4 Судья должен повторить подачу, если при подаче сломался шарик или ракетка и игра не может быть продолжена. Любое нарушение после неисправности ракетки или шарика, не засчитывается, даже если судья не успел дать свисток. Шарик считается сломанным, когда он сильно поврежден или не слышно движения шарика по столу.

8. Мертвый шарик

8.1. Судья говорит «мертвый шарик» и игрок повторно делает подачу, когда, по его мнению, шарик движется так медленно, что он не дойдет до точки, где соперник может продолжить игру.

8.2 Если шарик не слышно более двух секунд судья объявляет «мертвый шарик».

9. ШТРАФЫ

9.1 Игроки во время игры должна находиться у фронтальной стороны теннисного стола и не имеют права передвигаться вдоль продольных сторон стола. За нарушение этого правила игрок наказывается и его соперник получает два (2) очка.

9.2 Если, по мнению судьи, игрок касается или придерживает шарик пальцами или большим пальцем, то его соперник получает два (2) очка.

9.3 Если, по мнению судьи, игрок или тренер неправильно себя ведут и допускают такие нарушения, как:

- а) толкают или двигают теннисный стол,
- б) стучат ракеткой по столу,
- в) разговаривают во время игры или во время прерывания игры,
- г) производят другие действия, которые расцениваются судьей как помехи игре, то накладываются следующие штрафы:

- 1-е нарушение: предупреждение и повторение подачи,

- 2-е и последующие нарушения: два (2) очка получает соперник.

Судья имеет право удалить из игрового зала игроков и тренеров в случае недобросовестного поведения.

9.4 В случае очень серьезного проступка (например, крики на судью, швыряние шарика или ракетки) судья имеет право немедленно наказать игрока без предупреждения. Игрок, нарушивший правила проигрывает матч по умолчанию.

9.5 Игрок должен быть в игровом зале в указанное время. Если игрок по истечении 5 минут не появился, то ему присуждается техническое поражение. Если игрок неоднократно опаздывал на игры, то он может быть

исключен из турнира.

9.6 Два (2) очка получает соперник, если игрок толкает любой часть своего тела площадь лузы с внешней стороны.

9.7 Если у игрока или его тренера зазвонит мобильный телефон во время игры, то судья присуждает два (2) очка его сопернику.

9.8 Если тренер пытается подавать тайные знаки своему игроку между подачами, то это считается серьезным проступком. Судья в праве удалить этого тренера из игрового зала. Кроме того, два (2) очка будут присуждено его сопернику.

10. ЭКИПИРОВКА

10.1. Игроки должны быть одеты в футболки с короткими рукавами, которые не закрывают локтей.

10.2. Игроки должны иметь средства защиты кистей рук.

- Средства защиты кистей рук не должны выступать более чем на 6 см от запястья.

- Толщина защиты кистей рук может быть максимальной 2,5 см в передней части

- Средства защиты кистей рук не должны увеличить руки более чем на два (2) см (с каждой стороны).

10.3. Игроки могут носить защиту выше 6 см на руке, но она должна быть разного цвета с перчаткой (например, напульсники, бинты и т.д.).

10.4. Игроки должны носить непрозрачные очки на глазах, которые полностью исключают возможность видеть.

10,5. Судья должен быть четко узнаваем внешне, чем-то отмечен (одежда, повязка)

11. Ракетка

Ракетка должна быть изготовлена из жесткого гладкого материала длиной 30 см. Она может быть покрыта мягким материалом (слоем до двух (2) мм, с одной стороны или с обеих сторон).

Максимальные размеры:

- Длина «лопатки»: 20 см

- Ширина «лопатки»: 7,5 см
- Толщина «лопатки»: 1 см
- Длина ручки: 10 см
- Диаметр ручка: 4 см

Лопатка может быть закругленной или квадратной.

12. Шарик

Шарик должен быть звуковой. При движении он издает звук за счет мелких металлических шариков, находящихся внутри него. Шарик должен быть шесть (6) см в диаметре, с твердой, ровной поверхности.

13. Теннисный стол

Внутренняя длина: 366 см (5 мм допуск)

Внутренняя ширина: 122 см (5 мм допуск)

Высота: 78 см

Высота бокового борта: 14 см

Ширина центрального щита: 42 см и на расстоянии в 10 см от игровой поверхности теннисного стола.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ:

1. Для шейных позвонков:

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад,
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

2. Для рук и плечевых суставов:

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;

- плечевые вращения.

3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».

4. Для разминки ног:

1. приседания;
2. пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
3. пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
4. перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
5. махи ногами (правая нога к левой руке);
6. вращение ноги в голеностопном суставе;
7. прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
8. упражнения со скакалкой.

5. Для мышц живота и укрепления пресса:

1. исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
2. руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
3. руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
4. движение ногами «велосипед»;
5. упражнение «березка»,

6. из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом к колену", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);

7. из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);

8. из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;

9. стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;

10. выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

6. Силовые упражнения:

1. подтягивание;
2. прыжки «кенгуру» (колени к груди);
3. упражнение «пляски вприсядку»;
4. прыжки со скакалкой;
5. выпрыгивание вверх из полного приседа;
6. отжимание (от лавочки, от пола).

7. Варианты парных упражнений:

1. руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;

2. стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;

3. упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;

4. прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
5. стоя спиной друг к другу, и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук;
6. исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекачивая партнера на спину.

8. *Варианты коллективных упражнений и игр:*

1. прыжки в полном приседе;
2. многоскоки;
3. движение «гусиным шагом»;

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой ударов о стенку, дети многократно повторяют имитацию ударов.

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Инструкция

по охране труда ИОТ-№20.7Б.(2020)

инструктаж

для обучающихся

при проведении спортивного кружка и хореографического кружка

Место занятий определяются согласно программному материалу и задачам кружка

Обучающиеся допускаются к занятиям после прохождения профилактического медицинского осмотра.

На первых уроках каждого семестра обучающиеся проходят инструктаж по безопасности жизнедеятельности. Учитель знакомит с программным материалом, с требованиями к занятию, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к

дисциплине и организации обучающихся на уроке. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и само страховки на уроках ритмики перед каждым новым разделом программы.

Во время занятий обучающиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм.

Урок начинается и заканчивается согласно расписанию.

2. Требования безопасности перед началом занятий в кружке.

На переменах обучающиеся переодеваются. Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.

Урок начинается с построения. Обучающиеся, не готовые к уроку по болезни или другой причине, присутствуют на занятиях в сменной обуви. Обучающиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

3. Требования безопасности во время проведения кружка.

На кружке обучающиеся выполняют программные упражнения.

В подготовительной части урока, обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных занятий.

В течение урока обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятия без разрешения учителя;
- не начинать занятия без разминки;
- выполнять упражнения на исправных снарядах; - не выполнять упражнения без страховки;
- самовольно не покидать место занятий;

- не выполнять другие действия без разрешения учителя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- без разрешения учителя не подходить к шведской стенке.
- не нарушать требования дисциплины обучающихся (не курить в спортивных помещениях и на спортивных площадках, на территории школы, не приносить взрывоопасные вещества).

В течение урока обучающиеся обучаются приёмам и методам страховки и само страховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

В случае переутомления или плохого самочувствия обучающийся должен прекратить занятия, и предварительно уведомив преподавателя обратиться в медпункт.

4. Требования безопасности по окончании занятий в кружке.

Урок заканчивается построением, на котором подводятся итоги, после чего обучающиеся организованно, строем покидают спортивный зал или кабинет ритмики.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

В процессе работы предупреждать возникновение аварийных (чрезвычайных) ситуаций:

- не курить в спортивных раздевалках, на территории;
- не приносить вредные вещества, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории;
- не приносить взрывоопасные вещества.

5.1. При выявлении неисправностей в оборудовании, признаков пожара, запаха гари, нарушении норм безопасности, травмировании немедленно сообщите об этом учителю.

5.2. Не устраняйте неисправности самостоятельно.

5.3. При плохом самочувствии обратитесь в медпункт, не принимайте самостоятельно никаких лекарств. При получении травмы

обучающийся сообщает об этом учителю. Учитель оказывает первую помощь пострадавшему и вызывает медицинского работника.

5.4. Умейте оказать первую помощь:

- при порезе рану прикройте чистым носовым платком, не промывайте ее проточной водой;

- при носовом кровотечении приложите влажный платок к носу.

5.5. Порядок действия при возникновении аварийной (чрезвычайной) ситуации:

- при эвакуации обучающиеся должны четко выполнять указания учителя, не создавая паники.

Инструкция

по охране труда ИОТ-№8Б.(2020)

для руководителей (кружков и секций) дополнительного образования.

Данная инструкция разработана для руководителей (кружков и секций) дополнительного образования школы-интерната.

1. Вход в здание и спортивный зал без разрешения руководителя запрещён.
2. Перед началом занятий проверить помещение (чистоту, наличие посторонних предметов, которые могут мешать во время занятий).
3. Сообщить обучающимся тему занятия (что они будут отрабатывать на данном занятии).
4. Каждый урок проводить инструктаж с обучающимися по безопасности работы.
5. Обучающимся до окончания занятий находится в кабинете. Уход с занятий досрочно, разрешается по медицинскому и письменному заявлению родителей. Эти заявления руководитель вкладывает в классный журнал.

6. В случае травмы, занятия прекращаются. Руководитель сообщает администрации о происшествии, оказывает первую помощь, сообщает родителям и вызывает «Скорую помощь».

7. Руководитель проверяет, закрыты ли окна, выключает свет, сдаёт помещение дежурному администратору.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Анализ результатов образовательной деятельности детских объединений дополнительного образования учреждения осуществляется в мае на основе диагностики (ПРИЛОЖЕНИЕ 1), отчетов педагогов дополнительного образования, анализа работы объединений дополнительного образования, итогов участия обучающихся школы в, соревнованиях и турнирах, как школьных, так и республиканских.

Материально-техническое и информационное обеспечение программы.

Спортивный зал или спортхолл, лекционный кабинет, специализированное оборудование – настольный теннис «Шоудаун».

- ракетки для настольного тенниса для слепых;
- специальные мячи для игры в настольный теннис для слепых;
- защита на руки ,для игры в настольный теннис для слепых;
- светонепроницаемые повязки на глаза для игры в настольный теннис для слепых;
- стол с бортами для игры в настольный теннис для слепых;
- свисток для судьи.

Информационное обеспечение

Международная ассоциация спорта слепых: <http://www.fss.org.ru/>

2. Паралимпийский комитет России: <https://paralymp.ru/>

3. Министерство спорта и туризма в России:
<https://www.minsport.gov.ru/>

4. РУСАДА: <http://www.rusada.ru/>

Список литературы

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. - М.: Сов.спорт, 2010. - 316 с.

2. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4,2006. С. 3-6.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. - М., 2007.

4. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2012. -№ 1 (49). - С. 57.

5. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. - Л., 1988.

6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2000

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Карточка индивидуального развития ребенка

Название творческого объединения: _____

Дата начала наблюдения: _____

Качества	Оценка качества (по пятибалльной системе) по времени				
	Исходное состояние	Через полгода	Через год	Через 1,5 года	Через 2 года
Мотивация к занятиям					
Познавательная нацеленность					
Творческая или спортивная активность					
Коммуникативные умения					
Коммуникабельность					
Достижения					

Критерии оценки развития ребенка

«2»	«3»	«4»	«5»
Мотивация к знаниям			
Неосознанный интерес, навязанный извне	Мотивация неустойчивая, связанная с	Интерес на уровне увлечения.	Четко выраженные потребности.

или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата.	результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.	Устойчивая мотивация. Появляется интерес к проектной деятельности.	Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.
Познавательная активность			
Интересуется только практическими занятиями. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Увлекается специальной литературой по направлению кружка. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследовательской деятельностью.
Творческая активность			
Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений. Нет навыка самостоятельного решения проблем.	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, открытия для себя новых способов деятельности, но по настроению. Проблемы решать способен, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности кружка. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
Коммуникативные умения			
Не умеет высказать свою	Не проявляет желаний	Умеет формулировать	Умеет формулировать

мысль, не корректен в общении.	высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников.	собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим.	собственные мысли, поддержать собеседника, убеждать оппонента
Коммуникабельность			
Не требователен к себе, не корректен в общении	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах.	Соблюдает правила культуры поведения, старается улаживать конфликты.	Требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках, умеет создать вокруг себя комфортабельную обстановку, дети тянутся к этому ребенку.
Достижения			
Пассивное участие в делах кружка.	Активное участие в делах кружка	Значительные результаты на уровне школы.	Значительные результаты на уровне города, округа, области.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата	Кол-во ак. часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Мероприятия за рамками учебного плана
1	01.09	1	Комплектование групп. Тестирование учащихся на определение уровня физического развития, координации движений, быстроты, ловкости.	
2	07.09	1	Комплектование групп. Тестирование учащихся на определение уровня физического развития, координации движений, быстроты, ловкости.	
3	08.09	1	Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. Диагностика.	
4	14.09	1	Развитие гибкости.	
5	15.09	1	Закрепление упражнений на развитие гибкости. Развитие силы	Соревнования
6	21.09	1	Закрепление силовых упражнений. Упражнения с шаром и ракеткой	
7	22.09	1	Упражнения с шаром и	

			ракеткой. Сдача нормативных тестов.	
8	28.09	1	Появление Настольный теннис для слепых. Исторический экскурс. Теория.	
9	29.09	1	Правила игры. Теория.	
10	05.10	1	Подготовительная игра.	
11	06.10	1	Подвижные игры с мячом.	
12	12.10	1	Стойка игрока в игре Настольный теннис для слепых.	Соревнования
13	13.10	1	Подвижные игры с мячом.	
14	19.10	1	Упражнения на развитие быстроты.	
15	20.10	1	Стойка ожидания шара.	
16	26.10	1	Отработка стойки ожидания шара.	
17	27.10	1	Прямая подача. Теория.	Соревнования
18	09.11	1	Подача по диагонали.	
19	10.11	1	Прием прямой подачи.	
20	16.11	1	Подача от борта шара.	
21	17.11	1	Судейство. Теория.	Соревнования
22	23.11	1	Подготовительная игра.	
23	24.11	1	Упражнение для развития координации.	
24	29.11	1	Защита при нападении	
25	01.12	1	Контроль шара	
26	07.12	1	Контроль шара	
27	08.12	1	Специальные упражнения со озвученным шаром.	
28	14.12	1	Специальные упражнения со озвученным шаром. Отработка.	Соревнования
29	15.12	1	Техника нападающего удара. Теория.	
30	21.12	1	Техника нападающего удара.	
31	22.12	1	Закрепление техники нападающего удара.	
32	28.12	1	Закрепление техники нападающего удара.	Соревнования
33	29.12	1	Угловые подачи. Теория.	
34	11.01	1	Угловые подачи.	

35	12.01	1	Угловые подачи. Закрепление.	
36	18.01	1	Угловые подачи. Закрепление.	Соревнования
37	19.01	1	Центральная подача.	
38	25.01	1	Центральная подача.	
39	26.01	1	Закрепление центральной подачи.	
40	01.02	1	Закрепление центральной подачи.	
41	02.02	1	Передача шара по борту.	
42	08.02	1	Передача шара по борту. Закрепление.	
43	09.02	1	Кистевой удар. Теория	
44	15.02	1	Кистевой удар.	
45	16.02	1	Закрепление кистевого удара.	
46	22.02	1	Закрепление кистевого удара.	Соревнования
47	01.03	1	Прием кистевого удара.	
48	02.03	1	Подача кистевого удара.	
49	09.03	1	Тактика игры в защите.	
50	15.03	1	Тактика игры в защите.	
51	16.03	1	Закрепление алгоритма игры в защите.	Соревнования
52	29.03	1	Тактика игры в нападении.	
53	30.03	1	Закрепление алгоритма игры в нападении.	
54	05.04	1	Упражнения для развития ловкости. Повторение.	
55	06.04	1	Специальная физическая подготовка.	
56	12.04	1	Специальная физическая подготовка. Закрепление.	
57	13.04	1	Принципы односторонней игры. Теория.	Соревнования
58	19.04	1	Особенности односторонней игры.	
59	20.04	1	Закрепление умений односторонней игры.	
60	26.04	1	Особенности подачи шара в различные точки.	
61	04.05	1	Закрепление умений подачи шара в различные точки	
61	10.05	1	Прием шара.	
63	11.05	1	Особенности приема шара.	
64	17.05	1	Закрепление умений приема шара.	

65	18.05	1	Принципы двусторонней игры. Теория.	Соревнования
66	24.05	1	Двусторонняя игра. Упражнения в парах.	
67	25.05	1	Прием контрольных нормативов. Диагностика. Итоговое занятие.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Аннотация к программе

Программа по коррекционному курсу «Настольный теннис для слепых» является составной частью адаптированной основной образовательной программы основного и среднего общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Симферопольская школа-интернат №1» г. Симферополь.

Программа содержит:

1. пояснительную записку, в которой представлена общая характеристика программы курса (актуальность; направленность и уровни программы цель и задачи рабочей программы; группа/категория программы, которым адресована рабочая программа; формы и режим занятий: планирование результатов)

3) Учебный план

4) Содержание программного материала

5) Методические обеспечение.

(методические материалы, необходимые для реализации программы; требования техники безопасности в процессе реализации программы.

6) Оценочные материалы

7) Материально-техническое и информационное обеспечение программы.

8) Список литературы

9) Приложения к программе

Цель программы: Создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.

Программа направлена на решение следующих задач:

- корректировать, укреплять и сохранять здоровье слепых детей и детей с ОВЗ;
- активизировать защитные силы организма обучающихся;
- повышать физиологическую активность;
- укреплять и развивать органы слуха, ориентироваться в пространстве;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- развитие интереса к саморазвитию и здоровому образу жизни.

В результате освоения Программы обучающиеся получают:

- информацию о культуре личности и приемах самоконтроля на занятиях шоу-дауном;
- об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- факты истории развития шоу-дауна;
- информацию о том, что настольный теннис для слепых - средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Дети овладеют умениями:

- находить ошибки при выполнении заданий на занятиях;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий шоу-дауном;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;
- выполнять игровые упражнения точно и быстро, ориентироваться в микро- и макропространстве.

Научатся использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со здоровыми сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и толерантности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;
- проявлять дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- содействовать гармоническому физическому развитию, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время.

Программа рассчитана на 1 год по 2 часа в неделю.

