**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа«Настольный теннис» разработана на основе Программы «Настольный теннис», допущеной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2008г. Авторы В.Г.Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В.Матыцин. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую часть игры в настольный теннис с учётом правил.

Нормативно - правовая база:

- Конституции РФ;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).

-Федерального закона Российской Федерации от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Гигиенических требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2. 4. 2. 3286-15)

-Письма Минобрнауки России «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006г. № 06-1844;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Устава МКОУ «ООШ для обучающихся с ОВЗ»;

-Локальных актов МКОУ «ООШ для обучающихся с ОВЗ».

Программа была  адаптирована к условиям работы в рамках школы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учётом психолого-педагогических особенностей детей. Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

В программе представлены цели и задачи работы секции,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

   Образовательная программа “настольный теннис” имеет*физкультурно-спортивную направленность,*по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

*Новизна*  программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования для детей с ОВЗ и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта  очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой,  представляющей собой  эффективное  средство  физического  воспитания и всестороннего физического развития.

*Актуальность программы*

    Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис -  определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью  в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

   Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем  поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса  создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

*Педагогическая целесообразность-*позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

*Цель:*

Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия настольным теннисом.

*Задачи:*

*Обучающие:*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*Коррекционно-развивающие:*

* развивать мелкую моторику рук, зрительное восприятие, зрительную память и внимание;
* устранять навыки некритичности, неустойчивости к пониженной самооценке;
* способствовать развитию ловкости, быстроты реакции, координации движений, укреплению мышечной силы, исправлению недостатков физического развития.

*Воспитательные:*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению  преступности среди подростков, а также профилактика  наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

*Отличительные особенности:*

Дополнительная общеобразовательнаяобщеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от других программ тем, что она разработана для детей с ОВЗ, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

*Возраст воспитанников:*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа«Настольный теннис» предназначена для обучения школьников в возрасте от 9 до 16 лет. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям и соревнованиям.

*Сроки реализации программы, этапы:*

Дополнительная общеобразовательнаяобщеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Программа рассчитана на один год обучения.

*Формы проведения учебных занятий.*

Занятия в секции по программе проводятся всемсоставом объединения и индивидуально.Форма организации детей на занятии:групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

*Методы:*

Организации занятий**:**инструктаж, объяснение и рассказ педагога,беседы,показ педагога,показ видеоматериалов, отработка приёмов мяча ракеткой игры, тренировки. Участие в соревнованиях различного ранга.

*Режим занятий:*

Занятия по программе проводятся:один раз в неделю по два академических часа. 68 часов в год

*Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:*

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего и основного общего образования:

* *Личностные результаты:*
* готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
* системы значимых социальных и межличностных отношений;
* способность ставить цели и строить жизненные планы;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
* *Предметные результаты:*
* самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
* построение индивидуальной образовательной траектории;
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

*Формы подведения итогов:*

* Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах. Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

*Учебно-тематический план*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Вид программного  материала | Теоретическое занятие | Практическое занятие | Количество  часов |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11. | Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры, организация соревнований. Игра по центру стола. Отражение подачи соперника.  Подачи слева и справа Нападающий удар. Игра ударами «накат». Дружеские встречи по теннису.  Организация соревнований. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.  Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки.  Передвижения: вперед, назад и всторону, простой переменный шаг и выпады.  Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, развития глазомера.  Ориентации в пространстве, равновения, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.  Дружеские встречи по настольному теннису.  Всего: 102 часа | 5  3  2  2  2  2  2  1  1  2  5 | 10  12  8  4  4  2  10  5  7  3  10 | 15  15  10  6  6  4  12  6  8  5  15  102 |

*Краткое содержание образовательной программы:*

Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры, организация соревнований.  
Игра по центру стола. Отражение подачи соперника. Подачи слева и справа  
Нападающий удар. Игра ударами «накат».  
Дружеские встречи по теннису. Организация соревнований.  
Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Удары: фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: вперед, назад и всторону, простой переменный шаг и выпады. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, развития быстроты,ориентации в пространстве, равновения, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Дружеские встречи по теннису.

Настольный теннис: ( 15 ч) Инструктаж по технике безопасности. Правила игры, организация соревнований.  
Изучение правил игры. Игры в 2 подачи. Засчитанные очки после подачи. Спорные голы. Подготовка к судейству соревнований, документация. Подготовка и проведение соревнований.  
Игра по центру стола: ( 15 ч )  
Подача по центру. Игра по центру. Отражение подачи. Отражение ударов по центру. Перемещение игрока при переходе игры на диагональ влево и вправо. Отражение ударов по диагонали. Определение техничности противника. Тренировка подачи с уголка. Эффект -неожиданности, смещение подачи из стороны в сторону. Отработка эффекта –неожиданности. Атакующий удар.   
 Подачи слева и справа: ( 10 ч )  
Выбор тактики игры. Определение техничности противника. Концентрация внимания на подачах.  
Перемещение противника. Ответный ход после подачи. Тренировка серии ударов от центра в углы. Выбор тактики защиты. Отработка серии атакующих ударов. Рассеивающие удары. Отработка ударов.  
Нападающий удар: ( 6 ч )  
Выбор тактики игры. Тренировка сочетаний ударов на защиту. Нападающие удары по центру, по углам, врассыпную. Отработка серии нападающих ударов центр – угол в право, центр – угол в лево. Тренировка сочетаний ударов. Игра посла отражении подачи –нападение. Защита правого угла, смещение игрока. Защита левого угла, смещение игрока. Отработка защиты со смещение.  
Дружеские встречи: ( 6 ч )  
Игра парами. Игра 2 x 2. Судейство игр. Техническая сторона игр. Подготовка к соревнованиям. Защита и нападение в игре 2 и 2 . Оформление протоколов. Тренировка сочетаний ударов. Нападающие удары.

Организация соревнований**:**( 4 ч) Инструктаж по технике безопасности. Правила игры, организация соревнований. Заполнения протоколов, подведение итогов.

Удары в теннисе: (12 ч) Удары фронтальные, нефронтальные; нападающие, блоки защиты открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Передвижения: (6 ч) Передвижения вперед, назад и в сторону, простой переменный шаг и выпады. Приставной шаг, перекрестный; выпад, прыжок, бег во время игры.

Упражнения для игры в теннис(8 ч) Для развития гибкости и подвижности в суставах, развития глазомера. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты реагирования,ловкости. Упражнения на с бегом.

Ориентации в пространстве: (5 ч) Упражнения для развития глазомера. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление мышц глаз.

Дружеские встречи по теннису: (15 ч) Игра парами. Игра 2 x 2. Судейство игр. Техническая сторона игр. Подготовка к соревнованиям. Защита и нападение в игре 2 и 2 . Оформление протоколов. Тренировка сочетаний ударов. Нападающие удары.

*Методическое обеспечение программы.*

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы, темы | Формы занятия | Методы, приемы организации образовательного процесса | Дидактический материал и техническое оснащение | Формы подведения итогов |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. | Беседа, доклад | Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный | Фотографии, плакаты, экранно-звуковой | Работа по вопросам |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | Беседа. Комбиниро-ванная | Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой | Дидактический, таблицы, экранно-звуковой | Тест |
| 3. | Спортивный травматизм и его предупреждение | Беседа. Комбиниро-ванная | Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Плакаты, экранно-звуковой | Доклад |
| 4. | Основы техники и тактики игры. | Комбиниро-ванная практичес-кая | Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Плакаты, таблицы, экранно-звуковой, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки | Контрольные упражнения |
| 5. | Методика обучения | Комбиниро-ванная, практичес-кая | Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Схемы, таблицы, плакаты, теннисные столы, ракетки, мячи, стойки | Практическая работа |
| 6. | Оборудование инвентарь и уход за ним | Беседа практичес-кая | Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки | Практическая работа |
| 7. | Психологическая подготовка | Беседа, практичес-кие | Словесный, групповой, индивидуальный | Плакаты, экранно-звуковой | Практическая работа |
| 8. | Правила игры, соревнования, их организация и проведение | Практичес-кие беседа | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Тест |
| 9. | Общая и специальная физическая подготовка | Практичес-кие | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный | Теннисные столы, ракетки, мячи, стойки, сетки | Выполнение упражнений, соревнователь-ная деятельность |
| 10. | Контроль подготовленности занимающихся | Практичес-кие | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Соревнования |
| 11. | Судейская практика | Практичес-кие | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Выполнение упражнений, соревновательная деятельность |
| 12. | Контрольные упражнения и соревнования | Практичес-кие | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Выполнение упражнений, соревнователь-ная деятельность |

*Дидактические материалы:*

Презентации и ролики, плакаты.

*Техническое оснащение занятия:*

Оборудование и инвентарь: набор для настольного тенниса, стол. Набивные мячи,скакалки, секундомер,спортивный зал, спортивный инвентарь.

*Маниторинг результатов:*

Цель-развитии физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся программы реализуется через задачи и по окончанию года обучения. Конкретный результат мощет осуществлятся с помощью таких форм занятий, как диагностика личностного роста, общешкольных соревнования по настольному теннису.

*Уровень освоения программы:*

Учебно тренировочный этап формируется по окончанию года тренировки по настольному теннисуи считается стартовым.

*Список используемой литературы:*

*Список литературы используемой при ниписании программы:*

1.Дорошенко С.А. Настольный теннис: Учебное пособие. Дорошенко С.А.,Муллер А.Б.-Красноярск: ИПЦ КТТУ,2008.

2.Иванов В.С. Настольный теннис. Издательство «Физкультура и спорт»-М.:2012.

*Список литературы рекомендованной педагога:*

1. Ландик В.И.Методология спортивной подготовки: Настольный теннис. ЛандикВ.И., Похоленчук Ю.Т.-Донецк: Норд-Пресс,2005.

2.Орман Л.С. Современный настольный теннис.М. ФиС1985.

*Список литературы рекомендованной родителям:*

1.Розин Б.М.Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон.2013.

2.ГринбергГ.Л. Настольный теннис.Техника, тактика,Методика обучения.Кишинёв.Картя Молдановескэ.1073

*Список литературы рекомендованной обучающимся:*

1.Барчукова Г.В.,Шпрах С.Д.Игра доступная всем. Барчукова Г.В.-М.,Знание,2006.

2.Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. Барчукова Г.В.—М.2011.