

Управление образования и молодежной политики администрации
Павловского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества г.Горбатова

Рассмотрена на
заседании педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена
приказом директора МБУ ДО ДДТ г.Горбатова.
№ 45 от 30 августа 2023г.

**Адаптированная
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по
настольному теннису**

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель : педагог
дополнительного образования
Мишина О.Е.

г. Горбатов
2023г.

Пояснительная записка

Актуальность программы

Теннис, являясь одним из наиболее популярных видов спорта, активно воздействует на развитие и состояние организма обучающихся, влияет на их настроение и национальное самосознание. В виду особенностей в развитии у детей с нарушением слуха наблюдается недостаточное развитие двигательных качеств, занятие настольным теннисом развивают у обучающихся не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья.

В связи с отсутствием в адаптированной программы по физической культуре раздела «Теннис» и участием глухих обучающихся в Областной Спартакиаде по данному виду спорта считаем актуальным обучение глухих детей данному виду спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности данной программы:

Данная программа универсальна, так как подходит для работы, как с обучающимися, Имеющим определенные навыки игры в настольный теннис, так и с обучающимися, не владеющими навыками игры. В Программе делается упор на изучение и применение новейших тактических и методических действий и приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Программа направлена на развитие основных физических навыков у глухих обучающихся, а также позволяет применять индивидуальный подход, учитывая особенности развития каждого ребёнка.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 12 до 18 лет с учётом особенностей физического и психического развития глухих детей и глухих

детей с интеллектуальными нарушениями.

Цели программы: создание условий для формирования знаний, умений и навыков игры в настольный теннис у глухих обучающихся в старшей группе.

Задачи программы:

1. Обучающие задачи:

- Выработать у обучающихся необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис;
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

2. Развивающие задачи:

- Развить психофизические качества и способности обучающихся;
- Выработать у них навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

3. Коррекционные задачи:

- Развивать чувства темпа и ритма, пластичности, координации движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статическом положении и в движении.

4. Воспитательные задачи:

- Воспитать у школьников устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Объем и сроки освоения программы: Содержание программы «Настольный теннис» осваивается в 3 года:

1 год обучения.

Создание у детей общего представления об изучаемых упражнениях, а так же об их связи с уроками физической культуры (особое место имеют методы наглядности и словесности):

- Развитие интереса к занятиям спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;
- Развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях.

2 год обучения.

Осуществляется за счет комплексного применения различных упражнений. Особая роль отводится координации техники выполнения упражнений, развитию вестибулярного аппарата и формирования осанки. А так же введение различных специальных упражнений и подводящих, что позволяет развивать у детей одновременно качества: скорости, выносливости, быстроты, ловкости, силы и координацию движений:

- Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- Приобретения опыта участия в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;
- Приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

3 год обучения.

Направлено на стабилизацию и совершенствование навыков выполнения упражнений в условиях повышенной нагрузки и увеличение интенсивности занятий:

- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- Дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;
- Выполнение специальных требований по технической подготовке;
- Накопление опыта участия в соревнованиях;

□ Приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебнотренировочных занятий.

Формы обучения:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, так же выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей).

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раз в неделю. Время проведения -2 часа. Всего в год – 216 часов.

Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв 15 минут

Планируемые (ожидаемые) результаты:

В результате освоения данной программы глухие обучающиеся получат:

- необходимый минимум знаний игры в настольный теннис;
- навыки применения технических и тактических навыков для достижения цели;
- навыки простейшего судейства

Будут сформированы:

- навыки приёмов техники и тактики игры глухих обучающихся в настольный теннис;
- навыки игры в команде;
- основные двигательные качества;
- коммуникабельные способности.

2. Учебный план

1 Основы знаний В процессе занятий

2 Спец. подготовка

техническая.

200 10 10 30 35 35 30 30

3 Спец. подготовка

тактическая.

210 20 20 30 35 35 35 35

4 ОФП (круговая

тренировка)

120/85 15/10 15/10 15/10 15/10 20/15 20/15 20/15

5 Подвижные игры В процессе занятий

6 Соревнования

7 1.Контрольные

тесты (оценка

уровня физ.

подготовки)

2.Оценка

технической

подготовки

Сентябрь

-

Примечание: На усмотрение учителя подвижные игры в среднем и старшем звене можно заменять: лыжной прогулкой, кроссовой подготовкой.

3. Содержание учебного плана

Условные обозначения:

Р- разучивание учебного материала;

З- закрепление навыка;

С- совершенствование навыка;

« + »- выполнение навыка.

Техническая подготовка

1 Овладение техникой передвижений и стоек.

Стойка игрока.

Передвижение шагами, выпадами,

прыжками.

И.п. при подаче стойки теннисиста,
основные положения при подготовке и
выполнении основных приёмов игры.

Техника перемещения близко у стола и в
средней зоне.

Перемещение игрока при сочетании
ударов справа и слева.

2 Овладение техникой держания ракетки.

Способы держание ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы
игры.

Специальные упражнения с ракеткой на
равновесие.

Упражнения у стены.

Упражнения на столе без сетки.

Упражнения с двумя ракетками у стены.

3 Овладение техникой ударов и подачи.

Удары по мячу

Подачи

Удар без вращения мяча («толчок»)

справа, слева

Тренировка упражнений с мячом и
ракеткой на количество повторений в
одной серии

Тренировка ударов у тренировочной
стенки

Изучение подач Тренировка ударов «накат» справа и
слева

Сочетание ударов Имитация ударов справа и слева,

сочетание ударов

Имитация перемещений с выполнением

ударов

Тренировка ударов сложных подач,

занятия с отягощениями на руку,

тренировка сочетания ударов,

перемещение с имитацией в тренировке

Удары с нижним вращением «подрезка»,

справа, слева

Разновидность ударов: нападающие и

защитные; по прямой и косые; короткие,

средние, длинные; с низким, средним,

высоким отскоком; быстрые, средней

силы, медленные

Удар справа «топ

-

спин» против

«подрезка», то же против длинной

подачи «подрезкой»

Удары: слева против «подставок»,

«подрезок» и контрударов с различным

вращением мяча, справа против

«подставок», «подрезок» и контрударов

с различным вращением мяча. Сильный

завершающий удар справа без вращения

в сочетании с укороченным мячом,

падающим в центре стола, вблизи сетки,

на край стола

Выполнение серийных ударов

Удар «откидка» справа/слева по диагонали и по прямой.

Удар «накат» справа/слева по диагонали и по

прямой. Сочетание ударов «накат» справа/слева Тренировка различных финтов кистью

руки

Совершенствование ударов по «свече»

ударов «подрезкой» против «подставок»

и «подрезок»

Удары слева в броске и укороченному

мячу

Выполнение подач:

- Сочетание сложных подач с защитными а

атакующими ударами - Контрудары - Совершенствование ударов различной длины

направлений - Подачи «двойники», приём сложных подач

сложными ударами «подставкой», «подрезкой» - Совершенствование и усложнение серии

подач в сочетании с атакующими и защитными

ударами - Подачи справа и слева разученными ударами с

завершением комбинаций атакующими ударами

Тактическая подготовка

1

Выбор позиции Игра в крутиловку вправо и влево Свободная игра на столе Игра на счет из одной, трех партий Тактика игры с разными соперниками Основные тактические варианты игры Участия в соревнованиях по

выполнению наибольшего количества

ударов в серии

Применение изученных ударов против

ударов соперника

Парные игры с применением изученных атакующих ударов

Защита «свечкой» с верхним вращением мяча, то же вращение мяча вверх и в сторону

Игра ударами «контр

-топ

-спин»

(перекручивание) справа и слева по диагонали, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед

Тактика парной игры. Подбор пар.

Варианты по тактике парной игры.

Парные игры с различными партнерами и соперниками

Чередование и сочетание 2

-3 различных

приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам

Изучение сложных передвижений на

косые мячи, броски на отражение

укороченных мячей после сильных

ударов отраженных на расстоянии 3

-4 м

от стола

Отражение ударов в «топ

-спин»,

«подставной» и «подрезкой» ударом

справа и слева

Игры ударами «контр

-топ

-спин» по

диагонали и по прямой справа и слева

против «наката» и «топ

-спина»

(перекручивание)

Организация атаки через сложную

подачу, атака со сложных подач

соперника

Углубленное изучение тактических

комбинаций; сочетание и чередование

сильно подрезанных мячей с ударами

«топ

-спин»

Игры двумя мячами «накатами» слева и

справа, «крутиловку» втроем

Тренировка тактических вариантов

игры:

- атака на своей подаче. - атака на подаче соперника. - атака с перехватом инициативы. - атака с сильного удара соперника.

Игры (на счет двумя мячами)

- «подставной» против «подставки» только

ударами «накат» слева против защиты

«подрезками» по углам.

- то же справа.

- легкими «накатами» слева и справа не игровой

рукой.

- в «крутиловку» строим.

Специальная физическая подготовка

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста

Имитация ударов продолжительностью

1-3 мин

Имитация ударов продолжительностью

12 мин

Имитация перемещений с ударами 3-5

мин

Игра на столе с утяжелёнными

повязками на руке и поясе

Для развития специальных скоростносиловых и скоростных качеств, а так же специальной выносливости

применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1-3 и 12 мин.

- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1-3 и 12 мин.

- имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола на количество повторений за 30 сек-1 мин и за 3 мин.

- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 сек, 1 мин.

- имитация перемещений в 3-х метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.

- игра на двух столах на счет.
- имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжелённой рукояткой, манжетам кисти руки) на количество повторений за 1-3 мин.
- имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество перемещений за 30 сек.

ОФП

Гимнастические упражнения:

Упражнения для мышц и плечевого пояса

Упражнения без предметов

индивидуальные и в парах

Упражнения с н/мячами (поднимание, спускание, перебрасывания с одной руки в другую перед собой; броски; ловля в парах держась за мяч – упражнение на сопротивление)

Упражнение для мышц туловища и шеи

(упражнения без предметов

индивидуальные и в парах; наклоны вперед, назад, вправо, влево; наклоны головы; приседания в различных исходных положениях подскоком.)

Упражнения с мячом (лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, пригибания, наклоны, упражнения в парах, приседания,

прыжки, выпады, подскоки).

- Упражнения для мышц ног и таза,
- Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания).
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).
- Упражнения с скакалкой
- Прыжки в высоту (с прямого разбега (с мостика)) согнув ноги через планку (веревку)
- Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком
- Круговая тренировка
- Занятия на тренажерах.

Легкоатлетические упражнения:

- Низкий старт и стартовый разбег до 30-40 м
- Бег с ускорением до 20-30-40 м
- Повторный бег 3х20-30 м; 3х30-40 м; 4х50-60 м
- Бег 30-60 м с низкого старта (100м)
- Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м
- Бег в чередовании с ходьбой до 300-400 м

Подвижные игры

- «День и ночь»
- «Салки без мяча»
- «Третий лишний»
- «Удочка»

- «Круговая эстафета»
- «Эстафета с преодолением препятствий»
- «Гонки мячей»
- «Метко в цель»
- «Вышибалы»
- «Эстафета с прыжками»
- «Мяч среднему»
- «Перетягивания через Черту»
- «Эстафета футболистов»
- «Эстафета с прыжками чехардой»
- «Ловцы»
- «Борьба за мяч»
- «Перетягивание каната»

Соревнования

- Принять участие в одних соревнованиях + + +
- Контрольные игры и соревнования
- Организация и проведение соревнований
- Разбор проведенных игр
- Устранение ошибок
- Принять участие в соревнованиях
- Технический план игры
- Общая оценка и действий отдельных

игроков

- Количество часов (примерно)

4. Календарный учебный график

1 Теоретические сведения:

- Инструктаж по технике безопасности

при проведении занятий по настольному

теннису;

- Оборудование и инвентарь;
- Спортивная форма теннисиста;
- Выбор ракетки, виды хватов ракетки.

Учебное

занятие

Устный опрос

- 2 1. Специальная физическая подготовка
2. Овладение техникой передвижений и стоек.
3. Овладение техникой держания ракетки.
4. Овладение техникой ударов и подачи.
5. Подвижные игры.

10 ч. Учебное

занятие

Самостоятельная

работа

- 3 1. Круговая тренировка.
2. Выбор позиции.
3. Игра в крутиловку вправо и влево.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счёт из одной, трёх партий.
6. Тактика игры с разными соперниками.
7. Основные тактические варианты игры.

10 ч. Учебное

занятие

Самостоятельная

работа

4 1. Занятия на тренажёрах.

2. Закрепление навыков тактической

подготовки.

3. Соревнования.

10 ч. Учебное

занятие

Самостоятельная

работа

5 1. ОФП.- лёгкоатлетические упражнения.

2. Контрольные тесты.

3. Подвижные игры.

4 ч. Оценка уровня

физической,

тактической и

технической

подготовки

Самостоятельная

работа

2 год обучения

1 Теоретические сведения:

- Инструктаж по технике безопасности

при проведении занятий по настольному

теннису;

- Разметка столов;

- Виды ударов;

1 ч.

Учебное

занятие

Устный опрос

- Выбор ракетки, виды хватов ракетки;

2 1. Специальная физическая подготовка

2. Закрепление навыка овладением

техники передвижений и стоек.

3. Закрепление навыка овладением

техники держания ракетки.

4. Закрепление навыка овладением

техники ударов и подачи.

5. Подвижные игры.

10 ч. Учебное

занятие

Самостоятельная

работа

3 1. Круговая тренировка.

2. Выбор позиции

3. Закрепление навык игры в крутиловку

вправо и влево.

4. Закрепление навыка свободной игры

на столе.

5. Игра на счёт из одной, трёх партий.

6. Закрепление тактики игры с разными

соперниками.

7. Закрепить основные тактические

варианты игры.

10 ч. Учебное

занятие

Самостоятельная

работа

4 1. Занятия на тренажёрах.

2. Участия в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

3. Применение изученных ударов против ударов соперника.

3. Соревнования.

10 ч. Учебное

занятие

Самостоятельная

работа

5 1. ОФП - лёгкоатлетические упражнения.

2. Контрольные тесты.

3. Подвижные игры.

4 ч. Оценка уровня

физической,

тактической и

технической

подготовки

Самостоятельная

работа

Самостоятельная работа

5. Соревнования.

5 1. ОФП- лёгкоатлетические упражнения.

2. Контрольные тесты.

3. Подвижные игры.

4 ч. Оценка уровня

физической,
тактической и
технической
подготовки

Самостоятельная
работа

6. Формы аттестации

1. Контрольные тесты (оценка уровня физической подготовки)

- Бег 30м
- Челночный бег 4х9м
- Метание мяча
- Прыжок в длину с места
- Подтягивания (девушки на низкой перекладине, юноши на высокой)
- Поднимание туловища за 1 мин
- Прыжки через скакалку за 1 мин
- Проверка гибкости (+см)
- Сгибание и разгибания рук в упоре

2. Оценка технической подготовки

(составляет сам учитель с учётом пройденного материала на каждом этапе обучения)

Сумма оценок за все 9 тестов, определяется уровень двигательной подготовленности учащихся

0 - 2,5 – допустимое;

2,6 – 3,3 – удовлетворительно;

3,4 – 4,4 – хорошее;

4,5 – отличное;

(+) - на наилучший результат.

8. Методические материалы

1. Методическое руководство.

2. Наглядные пособия:

- схематические (стенды, таблицы, схемы, рисунки, плакаты);
- картинно-динамические (слайды, фотоматериалы и т.д.);
- смешанные (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);

3. Личная карточка обучающего.

9. Условия реализации программы

(материально – техническое обеспечение)

1. Специальный кабинет (спортивный, тренажерный залы).

2. Теннисные столы.

3. Наборы теннисного инвентаря: теннисные ракетки, теннисные мячи и сетки.

10. Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис . - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Богданова Т.Г. Сурдопсихология. – М.: «Академия», 2002.
4. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре . - М.: Советский спорт, 2013.
5. Жданов В.Ю. , Жданов И.Ю. , Миладонова Ю.А. Настольный теннис обучение за 5 шагов. - М.: Издательство «Спорт Литагент», 2018г.
6. Каинов А. Н. Организация работы спортивных секций в школе. - Волгоград: Учитель, 2014.
7. Кузнецов В.С. – Упражнения и игры с мячами (М.:2002г).
8. Сурдопедагогика: учебник для студ. высш. пед. учеб. ; под ред. Е.Г. Речицкой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
9. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. - М.: Советский спорт, 2002.