

Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение
социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА

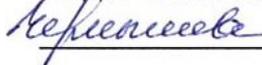
Педагогическим советом

Протокол № 1

от 29.08.2025

Председатель

Педагогического совета

 Чернышева Т.Н.



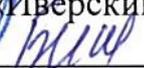
УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 105-02/25

от 29.08.2025

Директор СПб ГАСУСОН

«ДСО «Иверский»

 Беляя С.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

от 18 до 65 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Пикалев Алексей Николаевич, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Содержание программы направлено на:

- общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;
- создание условий максимально возможной самореализации атлетов;
- социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;
- формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

Адресат программы: программа рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями.

Настольный теннис (пинг-понг) – вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Для атлетов, участвующих в Специальной Олимпиаде и Паралимпийском движении предусмотрен большой набор видов программ по настольному теннису, предназначенных для обеспечения возможности участия спортсменов, имеющих разный уровень способностей.

Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на сохранение и повышение уровня физического развития обучающихся, привитие им навыков здорового образа жизни, служит их адаптации к обществу, так как участие в соревнованиях разного уровня позволяет развивать у них коммуникативные функции и культуру поведения.

Занятия настольным теннисом способствуют коррекции координации движения, что помогает обучающимся лучше владеть своим телом, увереннее чувствовать себя среди окружающих людей, быть успешным в трудовой деятельности. Обучение по программе показало, что спортсмены при регулярных занятиях настольным теннисом овладевают основным содержанием программного материала, успешно выступают на соревнованиях разного уровня, реализуя свои потенциальные возможности.

Отличительные особенности. Программа «Настольный теннис» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности обучающихся.

Уровень освоения образовательной программы - **базовый**.

Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне района, города;
- участия обучающихся в районных и городских соревнованиях.
- наличие призеров и победителей в районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Срок реализации программы - 2 года.

Объём общеразвивающей программы – 504 часа

Год обучения	Количество учебных часов
1 год	252
2 год	252

Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных спортивно-оздоровительных занятий по настольному теннису.

Общие задачи:

- пропагандировать соревнования Special Olympics как альтернативу спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- формировать у них социальное поведение, усвоение социальных норм и правил.

Обучающие задачи:

- овладение техническими приемами игры в настольный теннис;
- формирование интереса к занятиям адаптивным спортом;
- формирование и повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности;
- обучение правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формирование основ знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня.

Развивающие задачи:

- корректировка и развитие физических способностей (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость)
- корректировка и развитие познавательных способностей (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировка и развитие сенсорных систем (слуховые, зрительные, тактильные);
- формирование представления о самоконтроле, саморегуляции поведения на занятиях.

Воспитательные задачи:

- воспитание трудолюбия и культуры поведения во время занятий;
- воспитание дисциплинированности, самостоятельности, чувства ответственности за свои действия;
- формирование адекватной самооценки, уверенности, самообладания;
- развитие коммуникативных способностей (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- формирование устойчивого интереса к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила спортивной гигиены;
- виды спорта, входящие в Специальную Олимпиаду и Паралимпийское движение;
- историю возникновения игры;
- правила игры и методику судейства.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять нормативные требования технической подготовки;
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы; выступать на соревнованиях Всероссийского и Международного уровня по программе Специальной Олимпиады, соревнованиях для людей с ограниченными возможностями различного уровня.

Метапредметные результаты освоения программы:

(сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

- Развитие у обучающихся способности принимать и сохранять учебные цели и задачи на практическом уровне;
- Развитие у них умения контролировать и оценивать свои действия и исправлять свои ошибки;
- Способность к осуществлению элементарных логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установлению причинно-следственных и временных зависимостей;
- Умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностными результатами изучения курса являются:

- сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;

- сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, дисциплинированность;
- умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми и купировать возникающие конфликты, умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе;
- способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям,
- активность, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;
- нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

Условия и особенности реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся 18–65 лет. Полный курс занимает 2 года.

Материал программы даётся концентрично с постепенным усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся. Каждая тема учитывает уже имеющийся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки.

Общие теоретические и практические сведения по предмету даются в течение всего времени прохождения программного материала:

- **Общие сведения об игре в настольный теннис:** история возникновения игры; Специальная Олимпиада и Паралимпийское движение; правила игры и методика судейства; влияние физических упражнений на организм человека.
- **Правила безопасности на занятиях:** правила спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, правила поведения на занятиях и т.д.
- **Общая физическая подготовка:** общие развивающие упражнения на развитие основных физических качеств; упражнения на увеличение функциональных возможностей теннисиста; упражнения на развитие динамического равновесия и т.д.
- **Учебно-тренировочные игры:** игровая практика; разбор правил и игровых ситуаций; рациональное и грамотное использование тех или иных технических приёмов в ходе игры.

В процессе занятий проходит психологическая подготовка (развитие волевых свойств личности), развиваются познавательные способности, прививается этика поведения на соревнованиях.

Педагог оказывает необходимую индивидуальную помощь обучающимся на занятии с учетом специфики их потребностей и возможностей.

При составлении ежегодного календарно-тематического планирования педагог имеет право, если для этого есть объективные причины (низкий или высокий уровень обученности и обучаемости в одной из подгрупп, отсутствие соответствующих материально-технических условий и другое), заменить некоторое количество тем (не более одной трети) другими или убрать наиболее сложные темы, увеличив количество часов на другие

Условия набора и формирования групп.

К освоению данной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний, что ежегодно подтверждается допуском врача. Рекомендовано наполнение секции до 10 человек.

Возможен дополнительный набор обучающихся в течение учебного года.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии **форм проведения** занятий:

- подгрупповые,
- индивидуальные.

Предусматривается работа отдельно с группой отобранных для соревнований спортсменов (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную коррекцию и дополнительные тренировки).

Индивидуальная работа может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными спортсменами к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одаренными спортсменами и др.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Оборудование	Количество, шт.
1	Стол для настольного тенниса	4-6
2	Сетка для настольного тенниса	5-7
3	Шарик для настольного тенниса	60-100
4	Ракетка для настольного тенниса	8-12
5	Конусы	6-8
6	Гимнастическая скамья	1-3
7	Табло для настольного тенниса	2-6

Методическое обеспечение программы

Инструкции по охране труда

№ инструкции	Название инструкции
25	По охране здоровья обучающихся
26	Во время проведения занятий в кабинетах специализированного образовательного структурного подразделения реабилитационного центра – отделение дополнительного образования
31	При проведении массовых мероприятий
32	При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций и т.п.
33	При проведении спортивных соревнований
35	При проведении занятий по спортивным и подвижным играм
37	При проведении занятий по гимнастике
38	При проведении занятий по легкой атлетике
40	По безопасной перевозке реабилитантов

Календарный учебный график

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2025 года	31 августа 2026 года	42	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	2 сентября 2026 года	30 августа 2027 года	42	252	3 раза в неделю по 2 часа

Учебный план первого года обучения

Раздел	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Введение (4 часа)	Правила безопасности. Спортивная гигиена. Символы страны.	4	3	1	Беседа, самостоятельная работа
Специальная подготовка (32 часа)	Развитие координации движений	8	2	6	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Стойки и перемещения теннисиста	12	2	10	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Способы и особенности подачи	12	2	10	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
Техническая подготовка (212 часов)	Технические приемы без вращения	38	2	36	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Технические приемы с вращением	38	2	36	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Технические приемы атакующих действий	50	2	48	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Технические приемы защитных действий	50	2	48	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Игровые спарринги	36	2	34	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
Тестирование, переводные испытания (4 часа)	Входной контроль	2	-	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Промежуточная аттестация	2	-	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Итого:		252	16	236	

Учебный план второго года обучения

Раздел	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Введение (4 часа)	Правила безопасности. Спортивная гигиена. Символы страны.	4	3	1	Беседа, самостоятельная работа
Специальная подготовка (12 часа)	Развитие координации движений	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Стойки и перемещения теннисиста	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Способы и особенности подачи	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ,

					самоанализ, самостоятельная работа
Техническая подготовка (232 часов)	Технические приемы без вращения	42	2	40	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Технические приемы с вращением	42	2	40	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Технические приемы атакующих действий	54	2	52	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Технические приемы защитных действий	54	2	52	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
	Игровые спарринги	40	2	38	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ, самостоятельная работа
Тестирование, переводные испытания (4 часа)	Текущий контроль	2	-	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Итоговый контроль	2	-	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Итого:		252	16	236	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Способы определения результативности:

– *входной контроль*: собеседование и диагностические тесты проводится в начале первого года обучения;

– *текущий контроль*: опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение;

– *промежуточная аттестация*: опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, проводится между годами обучения; рассматривается как диагностика результативности освоения программы за прошедший год обучения и является основанием для перевода обучающихся на последующий год обучения.

– *итоговый контроль*: подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы - опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы подведения итогов реализации программы «Настольный теннис»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, мини-турниры, товарищеские встречи, соревнования.

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения в начале и в конце каждого периода обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения занимающихся предлагаются:

– контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);

– привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;

– регулярный опрос по теоретической части программы;

– участие в соревнованиях различного уровня.

По результатам диагностики педагоги имеют возможность определить на следующий календарный год направления дальнейшей работы для каждого обучающегося.

№	Ф.И.О.	Результаты тестирования								Средний показатель (баллы)	Оценка (баллы)
		«Накат справа» (баллы)		«Накат слева» (баллы)		«Подрезка справа» (баллы)		«Подрезка слева» (баллы)			
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май		
1											

Оценка	Тестовые упражнения			
	«Накат справа» (кол-во. раз)	«Накат слева» (кол-во. раз)	«Подрезка справа» (кол-во. раз)	«Подрезка слева» (кол-во. раз)
1	1-2	1-2	1-2	1-2
2	3-4	3-4	3-4	3-4
3	5-6	5-6	5-6	5-6
4	7-8	7-8	7-8	7-8
5	9-10	9-10	9-10	9-10

По окончании каждого года обучения педагог проводит контрольное тестирование, которое состоит из теоретических вопросов и практических заданий. По результатам контрольного тестирования педагог имеет возможность определить на следующий год обучения направления дальнейшей работы для каждого обучающегося:

- углубить работу по формированию навыков;
- особое внимание уделить развитию;
- организовать индивидуальную коррекционную работу.

Проверка усвоения полученных знаний и умений проводится также в виде результатов, показанных на соревнованиях.

Результаты заносятся в индивидуальную карту развития

Диагностика результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования			
		Входной контроль /сентябрь/	Промежуточная аттестация /май/	Текущий контроль /ноябрь/	Итоговый контроль /май/
Теоретические знания					
1.	Основные правила спортивной гигиены				
2.	Виды спорта, входящие в Специальную Олимпиаду и Паралимпийское движение				
3.	Правила игры и методику судейства				
Практические умения и навыки					
1.	Выполнять подачу				
2.	Выполнять накат справа				
3.	Выполнять накат слева				
4.	Выполнять подрезку справа (слева)				

5.	Выполнять атакующие и защитные действия				
Тестирование*					
1.	«Накат справа» (кол-во. раз)				
2.	«Накат слева» (кол-во. раз)				
3.	«Подрезка справа» (кол-во. раз)				
4.	«Подрезка слева» (кол-во. раз)				

Условные обозначения:

1 балл – не знает / не выполняет

2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности

3 балла – знает / выполняет самостоятельно

*результаты тестирования определяются положительной динамикой

Методические материалы

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУСОВ

Список литературы для педагогов

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Л.И. Акатов. – Москва: Владос, 2003. – 368 с.
2. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – Москва: Советский спорт, 2005. – 296 с.
3. Амелин, А.Н. Настольный теннис [Текст] / А.Н. Амелин, В.А. Пашинина. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
4. Болоннов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения [Текст] / Г.П. Болоннов. – Москва: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
5. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И. Веневцев. – Москва: Советский спорт, 2004. – 96с.
6. Григоренко, В.Г. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения спинного мозга [Текст] / В.Г. Григоренко, А.П. Глоба. – Москва: Советский спорт, 1991. – 78 с.
7. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников [Текст] / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 256 с.
8. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. – 176 с.
9. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст] / В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2004. – 624 с.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст] / В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2005. – 528с.
11. Екжанова, Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – Москва: Просвещение, 2005. – 271 с.
12. Евсеев, С.П. Инновационные технологии АФК, ФК и С в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, О.Н. Виноградова и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2011. – 256 с.
13. Евсеев, С.П. Социально-педагогические аспекты изучения качества инвалидов [Текст] / С.П. Евсеев, Е.В. Антипова, Р.Н. Гаврилина и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2007.
14. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в школе [Текст] / С.П. Евсеев, О.Э. Аксенова. – Санкт-Петербург «СПбГАФК», 2003. – 244 с.
15. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1,2 [Текст] / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 291с.(т.1), –448 с. (т.2).
16. Евсеев, С.П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения. Раздел 2. / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. – СПб.: СПбНИИФК, 2007.

17. Железняк, Спортивные игры [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.– Москва: Академия, 204. – 520 с.
18. Загорский, Б.И. Физическая культура [Текст] / Б.И. Загорский. – Москва: Высшая школа, 1989. – 383 с.
19. Исаев, Д.Н. Психопатология детского возраста [Текст] / Д.Н. Исаев. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2001. – 463 с.
20. Исаев, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе [Текст] / С.А. Исаев. – Москва: АЙРИС-пресс, 2008. – 48 с.
21. Козак, О.Н. Летние игры для больших и маленьких [Текст] / О.Н. Козак. – Санкт-Петербург: Союз, 1997. – 144 с.
22. Колесник, М.Н. Спортивные праздники круглый год [Текст] / М.Н. Колесник, В.И. Трушкин. – Москва: Март, 2004. – 288 с.
23. Логинова, М.И. Развивающие игры – быстрее, выше, сильнее [Текст] / М.И. Логинова. – Санкт-Петербург: Дельта, 1998. – 208 с.
24. Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы [Текст] / М.Н. Малова. – Санкт-Петербург, «Образование», 1994.
25. Мастюкова, Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом [Текст] / Е.М. Мастюкова. – Москва: Просвещение, 1991. – 159 с.
26. Пенова, Г. Настольный теннис (правила игры) [Текст] / Г. Пенова, Ф. Хашимова. – Санкт-Петербург: Физкультура и спорт, 1995. – 35 с.
27. Пишчек, М. Руководство по работе с детьми с умственной отсталостью [Текст] / М. Пишчек. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 276 с.
28. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст] / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: ДРОФА, 2005. – 110 с.
29. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (физическое воспитание) под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. Москва, «Просвещение», 2006.
30. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Кремнинская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили., М.М. Кремнинская. – СПб.: ИСПиП, 2008.
31. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития Л.Н. [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2009. – 224 с.
32. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2015. – 164 с.
33. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре [Текст] / М.А. Рунова. – Москва: Просвещения, 2005. – 141 с.
34. Сидоренко, С.П. Теннис, силовая подготовка [Текст] / С.П. Сидоренко, С.Л. Сыров. – Санкт-Петербург: Лениздат, 2005. – 128 с.
35. Чупах, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] / И.В. Чупах, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – Ставрополь: Народное образование, 2004. – 400 с.
36. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст] / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152 с.
37. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608с.
38. Шаргаев, А.Т. Правила игры по футболу [Текст] / А.Т. Шаргаев, С.Н. Андреев. – Москва: ФИФА, 2008. – 71 с.
39. Ширинкина, С.В. Дартс: методические указания к практическим занятиям / С.В. Ширинкина, Н.В. Абдуллова. – Пермь: ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011. – 38с.
40. Шипицина, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 477 с.

41. Шипицина, Л.М. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 256 с.
42. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 463 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. <https://www.ttlife.ru/> Федерация настольного тенниса Санкт-Петербурга
2. https://www.youtube.com/playlist?list=PL6T8dOC_EG6I7qy_zL-xEPLtxILaqfVRq Видеоуроки по настольному теннису
3. https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/ping-pong/TT_Samsonov.pdf?ysclid=lldrx16q24706300816 Настольный теннис – техника с Владимиром Самсоновым.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

1 год обучения

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладение техническими приемами игры в настольный теннис;
- формировать интереса к занятиям адаптивным спортом;
- формировать и повышать уровень разносторонней и специальной физической подготовленности;
- обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- формировать представления о самоконтроле, саморегуляции поведения на занятиях;
- подготавливать спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня;

Развивающие задачи:

- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость)
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные);

Воспитательные задачи:

- воспитание трудолюбия и культуры поведения во время занятий;
- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни.

Содержание программы первого года обучения

Введение

Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма, правила поведения на занятиях и во время соревнований, правила спортивной гигиены. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях.

Специальная подготовка

Развитие координации движений:

- удержание статического и динамического равновесия;
- броски, ловля, набивание теннисного шарика.

Стойки и перемещения теннисиста:

- стойка на приеме (нейтральная стойка);
- левосторонняя стойка;
- правосторонняя стойка;

Способы и особенности подачи:

- способы держания ракетки;
- подача справа медленных (быстрых) мячей с верхними и нижними вращениями.

В одном занятии рекомендуется использовать, не более 2 упражнений основной темы, включать упражнения из предыдущих тем специальной подготовки.

Техническая подготовка

Технические приемы без вращения:

- накат справа;
- накат слева;

Технические приемы с вращением:

- подрезка справа;
- подрезка слева.

Технические приемы атакующих действий:

- приемы подач ударом;
- атакующие удары.

Технические приемы защитных действий:

- защитные подачи;

Игровые спарринги:

- одиночные игры;

Упражнения технической подготовки повторяются в течении всего учебного года. Плотность занятия зависит от уровня психофизических возможностей обучающихся, рекомендуется проводить спаренные занятия по 45 минут.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила спортивной гигиены;
- виды спорта, входящие в Специальную Олимпиаду;
- историю возникновения игры;
- правила игры.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять нормативные требования технической подготовки;
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»
2 года обучения

Задачи:

Обучающие задачи:

- совершенствование технических приемов игры в настольный теннис;
- формирование интереса к занятиям адаптивным спортом;
- совершенствовать уровень разносторонней и специальной физической подготовленности;
- закреплять правила безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- закреплять основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- формировать представления о самоконтроле, саморегуляции поведения на занятиях;
- подготавливать спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня;

- **Развивающие задачи:**

- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость)
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные);

- **Воспитательные задачи:**

- воспитание трудолюбия и культуры поведения во время занятий;
- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни.

Содержание программы второго года обучения

Введение

Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма, правила поведения на занятиях и во время соревнований, правила спортивной гигиены. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях.

Специальная подготовка

Развитие координации движений:

- удержание статического и динамического равновесия;
- броски, ловля, набивание теннисного шарика.

Стойки и перемещения теннисиста:

- стойка на приеме (нейтральная стойка);
- левосторонняя стойка;
- правосторонняя стойка;
- передвижения в средней и дальней игровых зонах;
- передвижения в парах.

Способы и особенности подачи:

- способы держания ракетки;

- подача слева медленных (быстрых) мячей с верхними и нижними вращениями;
- подача справа медленных (быстрых) мячей с верхними и нижними вращениями.

В одном занятии рекомендуется использовать, не более 2 упражнений основной темы, включать упражнения из предыдущих тем специальной подготовки.

Техническая подготовка

Технические приемы без вращения:

- накат справа;
- накат слева;
- «Топ-спин»;
- «Подставка».

Технические приемы с вращением:

- подрезка справа;
- подрезка слева.

Технические приемы атакующих действий:

- атакующие подачи;
- приемы подач ударом;
- атакующие удары.

Технические приемы защитных действий:

- защитные подачи;
- защитные удары.

Игровые спарринги:

- одиночные игры;
- парные игры;

Упражнения технической подготовки повторяются в течении всего учебного года. Плотность занятия зависит от уровня психофизических возможностей обучающихся, рекомендуется проводить спаренные занятия по 45 минут.

Тестирование, переводные испытания

Выполнение контрольных нормативов.

Планируемые результаты по окончании обучения

Обучающиеся должны знать:

- основные правила спортивной гигиены;
- виды спорта, входящие в Специальную Олимпиаду и Паралимпийское движение;
- историю возникновения игры;
- правила игры и методику судейства.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять нормативные требования технической подготовки;
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы; выступать на соревнованиях Всероссийского и Международного уровня по программе Специальной Олимпиады, соревнованиях для людей с ограниченными возможностями различного уровня.