

**Аннотация**  
**к адаптированной дополнительной**  
**общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Основы настольного тенниса»**

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы настольного тенниса» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы настольного тенниса» составлена на основе:

– учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;

– Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);

– Уставом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;

- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

**Уровень сложности программы.**

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Программа обеспечивает социализацию учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Благодаря программе учащиеся с поражением опорно-двигательного аппарата получают возможность удовлетворения потребности в занятиях настольным теннисом. Занятия учащихся данной категории настольным теннисом, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям учащихся.

#### **Новизна программы:**

- разработана с учетом физических и психофизических возможностей учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата, их функциональными возможностями;
- средства направлены на укрепление и развитие сохраненных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

**Цель программы.** Целью программы является максимально возможная самореализация учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата посредством настольного тенниса, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по настольному теннису;
- формирование знаний об истории развития настольного тенниса;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

##### **Коррекционно-развивающие:**

##### **Общие:**

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие у занимающихся качеств физического развития;

- целесообразное применение технико-тактических навыков в сложной игровой обстановке;
- повышение функциональных возможностей организма;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

***Специальные (коррекционные):***

- коррекция основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- развитие познавательной деятельности;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

***Воспитательные:***

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.