
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА №15**

Принята
на педагогическом совете
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15
Протокол от 08.04.2021 № 5
Председатель Стам С.Л. Алексеева

Утверждена
Приказом МБУДО г. Мурманска
ДЮСАШ № 15
от 08.04.2021 № 01-30
Директор Копырина И.Ю. Горохова



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:
Вашурин А.С,
тренер-преподаватель МБУДО
г. Мурманска ДЮСАШ № 15
Копырина А.Е., заместитель
директора по УВР ДЮСАШ № 15

Мурманск
2021

Пояснительная записка

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 сохранных 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.

Отличительная особенность данной программы. Программа разработана для детей с ОВЗ, детей-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, имеет коррекционную направленность.

Срок реализации программы - 5 лет.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы, 8 - 18 лет. Допускается комплектование разновозрастных групп.

Условия набора детей в группу: принимаются дети с ОВЗ, в т. ч. дети-инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, желающие заниматься по программе «Основы настольного тенниса».

Наполняемость. Наполняемость групп зависит от сложности заболевания занимающихся:

- от 2 до 5 человек.

Формы занятий:

- групповые занятия;
- занятия по индивидуальным учебным планам;

-дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

Режим занятий - 4 часа в неделю.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме количества часов программного материала;
- прохождение итоговой аттестации;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- сформировать интерес к занятиям;
- расширить круг двигательных умений и навыков;
- показать динамику индивидуальных основных физических качеств;
- сдать итоговую аттестацию.

Способы определения результативности:

- аттестация учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная, итоговая аттестация.

Содержание программы обновляется с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.

Распределение спортсменов по классам в настольном теннисе

В программе Паралимпийских летних игр участники соревнований по настольному теннису разделяются на 11 функциональных классов. Спортсмены с нарушением интеллекта принадлежат классу TT11 в соответствии с определениями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и INAS-FID (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта).

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
1 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1		1			1	1						4
2.	Общая физическая подготовка	12	12	13	12	13	12	11	12	11	18	18	18	153
3.	Техническая подготовка	3	3	3	3	4	4	3	3	3				39
4.	Аттестация	1								1				2
5.	Воспитательно- образовательные мероприятия				2				2					4
6.	Участие в соревнованиях							2						2
7.	Медицинский контроль		2							2				4
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
2 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1		1			1	1						4
2.	Общая физическая подготовка	11	10	11	10	12	11	9	10	9	18	18	18	147
3.	Техническая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5				44
4.	Аттестация	1								1				2
5.	Воспитательно- образовательные мероприятия				2				2					4
6.	Участие в соревнованиях							2						2
7.	Медицинский контроль		2							2				4
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
3 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1		1			1	1						4
2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	8	9	8	18	18	18	133
3.	Техническая подготовка	6	6	7	6	7	7	6	6	6				57
4.	Аттестация	1								1				2
5.	Воспитательно- образовательные мероприятия				2	2			2					6
6.	Участие в соревнованиях							2						2
7.	Медицинский контроль		2							2				4
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
4 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1			1	1	1					6
2.	Общая физическая подготовка	8	7	7	8	7	8	7	7	7	18	18	18	121
3.	Техническая подготовка	7	7	7	7	8	8	7	7	7				65
4.	Аттестация	1								1				2
5.	Воспитательно- образовательные мероприятия				2	2			2					6
6.	Участие в соревнованиях			2				2						4
7.	Медицинский контроль		2							2				4
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
5 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1			1	1	1					6
2.	Общая физическая подготовка	7	6	6	5	6	7	6	6	6	18	18	18	110
3.	Техническая подготовка	8	8	8	8	9	9	8	8	9				74
4.	Аттестация	1								1				2
5.	Воспитательно- образовательные мероприятия			2	2	2			2					8
6.	Участие в соревнованиях				2			2						4
7.	Медицинский контроль		2							2				4
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Учебный план Программы
на 52 недели тренировочных занятий (в часах)**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Первый год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	4			
1.1	Тема: Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.		0,5		
1.2	Тема: Профилактика заболеваемости.		0,5		
1.3	Тема: Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.		1		
1.4	Тема: Правила по настольному теннису.		0,5		
1.5	Тема: Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.		0,5		
1.6	Тема: Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.		1		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	153			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			40	
2.2	Тема: корригирующие упражнения			40	
2.3	Тема: упражнения для развития физических качеств			33	
2.4	Тема: подвижные игры и эстафеты			40	
3.	Раздел: техническая подготовка	39			
3.1	Тема: обучение стойке игрока			2	
3.2	Тема: Перемещения в стойке			5	
3.3	Тема: обучение хвату ракетки			2	
3.4	Тема: Броски мяча. Перебрасывание мяча			10	
3.5	Тема: Удары ракеткой по мячу Упражнения с ракеткой и			10	

	мячом в движении				
3.6	Тема: Удар по мячу у стола			3	
3.7	Тема: Разучивание и имитация передвижений			3	
3.8	Тема: Игра на счёт разученными ударами			4	
4.	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	2		2	Контрольные нормативы
5.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	4		4	Участие
6.	Раздел: участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
7.	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	208	4	204	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Второй год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	4			
1.1	Тема: Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.		0,5		
1.2	Тема: Профилактика заболеваемости.		0,5		
1.3	Тема: Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.		1		
1.4	Тема: Правила по настольному теннису.		0,5		
1.5	Тема: Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.		0,5		
1.6	Тема: Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.		1		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	147			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			40	
2.2	Тема: корригирующие упражнения			35	
2.3	Тема: упражнения для развития			33	

	физических качеств				
2.4	Тема: подвижные игры и эстафеты			40	
3.	Раздел: техническая подготовка	44			
3.1	Тема: обучение стойке игрока			2	
3.2	Тема: Перемещения в стойке			5	
3.3	Тема: обучение хвату ракетки			2	
3.4	Тема: Броски мяча. Перебрасывание мяча			10	
3.5	Тема: Удары ракеткой по мячу Упражнения с ракеткой и мячом в движении			10	
3.6	Тема: Удар по мячу у стола			3	
3.7	Тема: Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки			5	
3.8	Тема: Разучивание и имитация передвижений			3	
3.9	Тема: Игра на счёт разученными ударами			4	
4.	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	2		2	Контрольные нормативы
5.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	4		4	Участие
6.	Раздел: участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
7.	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	208	4	204	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Третий год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	4			
1.1	Тема: Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.		0,5		
1.2	Тема: Профилактика заболеваемости.		1		
1.3	Тема: Особенности режима дня и питания в условиях		0,5		

	Кольского Заполярья.				
1.4	Тема: Правила по настольному теннису.		1		
1.5	Тема: Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.		0,5		
1.6	Тема: Физическая культура и спорт. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. История и развитие настольного тенниса в России.		0,5		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	133			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			35	
2.2	Тема: корригирующие упражнения			35	
2.3	Тема: упражнения для развития физических качеств			28	
2.4	Тема: подвижные игры и эстафеты			35	
3.	Раздел: техническая подготовка	57			
3.1	Тема: обучение стойке игрока			2	
3.2	Тема: Перемещения в стойке			5	
3.3	Тема: обучение хвату ракетки			2	
3.4	Тема: Броски мяча. Перебрасывание мяча			10	
3.5	Тема: Удары ракеткой по мячу Упражнения с ракеткой и мячом в движении			15	
3.6	Тема: Серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары			5	
3.7	Тема: Удар по мячу у стола			3	
3.8	Тема: Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки			5	
3.9	Тема: Разучивание и имитация передвижений			3	
3.10	Тема: Имитация ударов накатом			2	
3.11	Тема: Игра на счёт разученными ударами			5	
4.	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	2		2	Контрольные нормативы

5.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	6		6	Участие
6.	Раздел: участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
7.	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	208	4	204	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Четвертый год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	6			
1.1	Тема: Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.		0,5		
1.2	Тема: Профилактика заболеваемости.		0,5		
1.3	Тема: Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.		0,5		
1.4	Тема: Правила по настольному теннису.		1		
1.5	Тема: Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.		1		
1.6	Тема: Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.		1		
1.7	Тема: Физическая культура и спорт. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. История и развитие настольного тенниса в России.		0,5		
1.8	Домашние задания. Выполнение домашних заданий.		1		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	121			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			35	
2.2	Тема: корректирующие упражнения			35	
2.3	Тема: упражнения для развития			25	

	физических качеств				
2.4	Тема: подвижные игры и эстафеты			26	
3.	Раздел: техническая подготовка	65			
3.1	Тема: обучение стойке игрока			2	
3.2	Тема: Перемещения в стойке			5	
3.3	Тема: обучение хвату ракетки			2	
3.4	Тема: Броски мяча. Перебрасывание мяча			10	
3.5	Тема: Удары ракеткой по мячу Упражнения с ракеткой и мячом в движении			15	
3.6	Тема: Серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары			5	
3.7	Тема: Удар по мячу у стола			8	
3.8	Тема: Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки			3	
3.9	Тема: Разучивание и имитация передвижений			3	
3.10	Тема: Имитация ударов накатом			5	
3.11	Тема: Игра на счёт разученными ударами			10	
4.	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	2		2	Контрольные нормативы
5.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	6		6	Участие
6.	Раздел: участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
7.	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	208	6	202	
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Пятый год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	6			
1.1	Тема: Гигиенические требования к занимающимся		0,5		

	настольным теннисом.				
1.2	Тема: Профилактика заболеваемости.		0,5		
1.3	Тема: Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.		0,5		
1.4	Тема: Правила по настольному теннису.		1		
1.5	Тема: Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.		1		
1.6	Тема: Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.		1		
1.7	Тема: Физическая культура и спорт. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. История и развитие настольного тенниса в России.		0,5		
1.8	Домашние задания. Выполнение домашних заданий.		1		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	110			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			30	
2.2	Тема: корригирующие упражнения			30	
2.3	Тема: упражнения для развития физических качеств			25	
2.4	Тема: подвижные игры и эстафеты			25	
3.	Раздел: техническая подготовка	74			
3.1	Тема: обучение стойке игрока			2	
3.2	Тема: Перемещения в стойке			5	
3.3	Тема: обучение хвату ракетки			2	
3.4	Тема: Броски мяча. Перебрасывание мяча			10	
3.5	Тема: Удары ракеткой по мячу Упражнения с ракеткой и мячом в движении			20	
3.6	Тема: Серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары			5	

3.7	Тема: Удар по мячу у стола			5	
3.8	Тема: Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки			5	
3.9	Тема: Разучивание и имитация передвижений			5	
3.10	Тема: Имитация ударов накатом			5	
3.11	Тема: Игра на счёт разученными ударами			10	
4.	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	2		2	Контрольные нормативы
5.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	8		8	Участие
6.	Раздел: участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
7.	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	208	6	202	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на всех годах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

Содержание изучаемой Программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка 1 год обучения

Тема 1.1 Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования при уходе за телом занимающегося настольным теннисом.

Тема 1.2 Профилактика заболеваемости.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Тема 1.3 Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.

Климатогеографические особенности Крайнего Севера. Неблагоприятные климатические условия. Полярная ночь и ее влияние на организм человека.

Тема 1.4 Правила по настольному теннису.

Стол. Сетка. Ракетка. Хват ракетки. Мяч. Подача мяча.

Тема 1.5 Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.

Правила поведения на занятиях настольным теннисом. Правила поведения занимающихся при выполнении упражнений с мячом и ракеткой, на столе.

Тема 1.6 Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.

Спортивно – этическое воспитание. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Этика межличностных отношений в команде.

Раздел 1. Теоретическая подготовка 2 год обучения

Тема 1.1 Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования при уходе за телом занимающегося настольным теннисом.

Тема 1.2 Профилактика заболеваемости.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом

Тема 1.3 Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.

Климатогеографические особенности Крайнего Севера. Неблагоприятные климатические условия. Полярная ночь и ее влияние на организм человека. Физиологическое значение сна. Режим труда и отдыха в период полярной ночи.

Тема 1.4 Правила по настольному теннису.

Подача мяча. Удар ракеткой по мячу. Классификация Ударов. Отскок мяча. Принимающий. Линии стола

Тема 1.5 Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.

Правила поведения на занятиях настольным теннисом. Правила поведения занимающихся при выполнении упражнений с мячом и ракеткой, на столе. Профилактика спортивного травматизма. Разминка и ее значение при профилактике травматизма.

Тема 1.6 Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.

Спортивно – этическое воспитание. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Этика межличностных отношений в команде.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

3 год обучения

Тема 1.1 Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования при уходе за телом занимающегося настольным теннисом.

Тема 1.2 Профилактика заболеваемости.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом

Тема 1.3 Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.

Климатогеографические особенности Крайнего Севера. Неблагоприятные климатические условия. Полярная ночь и ее влияние на организм человека. Физиологическое значение сна. Режим труда и отдыха в период полярной ночи.

Тема 1.4 Правила по настольному теннису.

Переигровка. Очки в игре. Партии. Очередность подач мяча. Парная игра. Активизация игры.

Тема 1.5 Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.

Правила поведения на занятиях настольным теннисом. Правила поведения занимающихся при выполнении упражнений с мячом и ракеткой, на столе. Профилактика спортивного травматизма. Разминка и ее значение при профилактике травматизма.

Тема 1.6 Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.

Спортивно – этическое воспитание. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Этика межличностных отношений в команде.

Тема 1.7 Физическая культура и спорт. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. История и развитие настольного тенниса в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Понятие спорта. Цели и задачи массового и профессионального спорта.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

4 год обучения

Тема 1.1 Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования при уходе за телом занимающегося настольным теннисом.

Тема 1.2 Профилактика заболеваемости.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом

Тема 1.3 Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.

Климатогеографические особенности Крайнего Севера. Неблагоприятные климатические условия. Полярная ночь и ее влияние на организм человека. Физиологическое значение сна. Режим труда и отдыха в период полярной ночи.

Тема 1.4 Правила по настольному теннису.

Стол. Сетка. Ракетка. Хват ракетки. Мяч. Поддача мяча. Удар ракеткой по мячу. Классификация Ударов. Отскок мяча. Принимающий. Линии стола. Переигровка. Очки в игре. Партии. Очередность подач мяча. Парная игра. Активизация игры.

Тема 1.5 Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.

Правила поведения на занятиях настольным теннисом. Правила поведения занимающихся при выполнении упражнений с мячом и ракеткой, на столе. Профилактика спортивного травматизма. Разминка и ее значение при профилактике травматизма.

Тема 1.6 Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.

Спортивно – этическое воспитание. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Этика межличностных отношений в команде.

Тема 1.7 Физическая культура и спорт. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. История и развитие настольного тенниса в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Понятие спорта. Цели и задачи массового и профессионального спорта

Раздел 1. Теоретическая подготовка

5 год обучения

Тема 1.1 Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования при уходе за телом занимающегося настольным теннисом.

Тема 1.2 Профилактика заболеваемости.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом

Тема 1.3 Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.

Климатогеографические особенности Крайнего Севера. Неблагоприятные климатические условия. Полярная ночь и ее влияние на организм человека. Физиологическое значение сна. Режим труда и отдыха в период полярной ночи.

Тема 1.4 Правила по настольному теннису.

Стол. Сетка. Ракетка. Хват ракетки. Мяч. Поддача мяча. Удар ракеткой по мячу. Классификация Ударов. Отскок мяча. Принимающий. Линии стола. Переигровка. Очки в игре. Партии. Очередность подач мяча. Парная игра. Активизация игры.

Тема 1.5 Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.

Правила поведения на занятиях настольным теннисом. Правила поведения занимающихся при выполнении упражнений с мячом и ракеткой, на столе. Профилактика спортивного травматизма. Разминка и ее значение при профилактике травматизма.

Тема 1.6 Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.

Спортивно – этическое воспитание. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Этика межличностных отношений в команде.

Тема 1.7 Физическая культура и спорт. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. История и развитие настольного тенниса в России.

Понятие спорта. Цели и задачи массового и профессионального спорта. Спорт как важнейшее средство повышения спортивного мастерства. Значение детского спорта.

Тема 1.8 Домашние задания. Выполнение домашних заданий Занятия физкультурой в домашних условиях.

Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия противника (на количество повторений в единицу времени).

Практическая подготовка

1 год обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, мячи).

Тема 2.2 Корректирующие упражнения.

Коррекция ходьбы.

Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развёрнуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног не согласованы, движения не ритмичны.

Физические упражнения для коррекции ходьбы.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. «Рельсы», «Не сбей», «Узкий мостик», «Длинные ноги», «Хлоп», «Лабиринт», «Коромысло». «Ходим в шляпе». «Ловкие руки», «Светло – темно» и др.

Упражнения имеют следующую коррекционную направленность: дифференцировка расстояния, усилий, развитие равновесия, точности движений, ориентировка в пространстве, согласованность действий, координация движений, коррекция осанки, развитие мелкой моторики, глазомер.

Тема 2.3 Развитие физических качеств.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки в высоту и длину.

Упражнения для коррекции и развития координационных качеств.

Симметричные и асимметричные движения.

Релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц.

Упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат).

Упражнения для коррекции и развития гибкости

Динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гантели и др.

Упражнения для развития общей выносливости

Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – преимущественно: футбол, баскетбол.

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Удочка»: развитие прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости. «Передал - садись»: развитие ловкости. «Бой петухов»: развитие ловкости и прыжковой выносливости. «Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «Кто дальше»: развитие прыгучести. «И убегай, и догоняй»: развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1 Стойка игрока - защитная/атакующая

Тема 3.2 Перемещения в стойке - приставными шагами боком, лицом и спиной вперед

Тема 3.3 Хват ракетки - европейский хват

Тема 3.4 Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу. Перебрасывание мяча с одной руки на другую

Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой

Тема 3.5 Удары ракеткой по мячу.

Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки

Тема 3.6 Удар по мячу у стола, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром, Сочетание ударов справа и слева,

отбивание мяча по меткам на столе. Удары по мячу после передвижения перед столом.

Тема 3.7 Разучивание и имитация передвижений.

Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций Имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары

Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад)

Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание

Тема 3.8 Игра на счёт разученными ударами.

Игра на счёт разученными ударами

Групповые игры: "Солнышко", "Дворник", "Один против всех" "Двое против пяти", "Круговая - с тренером" и другие

Ожидаемые результаты на конец 1 года обучения:

- Освоение основной стойки.
- Освоение хвата ракетки.
- Освоение техники владения мячом.
- Освоение техники подачи мяча одним или более способами.
- Ознакомление с правилами по настольному теннису.

Практическая подготовка

2 год обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, мячи).

Тема 2.2 корригирующие упражнения.

Коррекция бега.

Физические упражнения для коррекции бега.

Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного).

Имитация движений руками при выполнении бега, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа.

Бег «змейкой», не задевая предметов.

Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м.

Бег по ориентирам (линиям, обозначенным мелом).

Бег в различном темпе.

Челночный бег.

Бег по кругу с остановкой.

Упражнения имеют следующую коррекционную направленность: усвоение темпа и ритма движений, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дифференцирование усилий и длины шага, временных характеристик движений, ориентировка в пространстве, развитие мелкой моторики, выносливости, координации, скоростных, скоростно-силовых качеств и др.

Тема 2.3 Развитие физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки в высоту и длину.

Упражнения для коррекции и развития координационных качеств.

Упражнения на развития вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре).

Упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов).

Упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.

Упражнения для коррекции и развития гибкости.

Динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег (ходьба) с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000.

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Удочка»: развитие прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости. «Передал - садись»: развитие ловкости. «Бой петухов»: развитие ловкости и прыжковой выносливости. «Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «Кто дальше»: развитие прыгучести. «И убегай, и догоняй»: развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1 Стойка игрока - защитная/атакующая

Тема 3.2 Перемещения в стойке - приставными шагами боком, лицом и спиной вперед

Тема 3.3 Хват ракетки - европейский хват

Тема 3.4 Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу. Перебрасывание мяча с одной руки на другую

Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой

Тема 3.5 Удары ракеткой по мячу.

Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки

Тема 3.6 Удар по мячу у стола, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром, Сочетание ударов справа и слева, отбивание мяча по меткам на столе. Удары по мячу после передвижения перед столом.

Тема 3.8 Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

Тема 3.8 Разучивание и имитация передвижений.

Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций Имитация передвижений влево - вправо - вперёд - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары

Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперёд-назад)

Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание

Тема 3.9 Игра на счёт разученными ударами.

Игра на счёт разученными ударами

Групповые игры: "Солнышко", "Дворник", "Один против всех" "Двое против пяти", "Круговая - с тренером" и другие

Ожидаемые результаты на конец 2 года обучения:

- Освоение техники перемещения у стола.
- Освоение техники подачи мяча одним или более способами.
- Ознакомление с правилами по настольному теннису.

Практическая подготовка

3 год обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, мячи).

Тема 2.2 корригирующие упражнения

Коррекция и развитие мелкой моторики рук

Упражнения имеют следующую коррекционную направленность: координация движений кисти, подвижность в лучезапястном суставе, концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве, тактильных ощущений, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве, ручная ловкость, быстрота реагирования, скоростно-силовые качества, сопоставление усилия и пространства и др.

Физические упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук.

Упражнения с малыми мячами (резиновый, теннисный и др.).
Переключивание, перебрасывание различными способами.

Подбрасывание мяча и двух мячей различными способами.

Удары мяча и поочередные удары разными мячами о стену, об пол.

Ловля мяча и двух мячей различными способами.

Броски мяча в цель, метание одним и тремя разными мячами в горизонтальную и вертикальную цель с различного расстояния.

Тема 2.3 Развитие физических качеств.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки в высоту и длину.

Упражнения для коррекции и развития координационных качеств.

Упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.

Воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki, звуковые, световые сигналы).

Пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений.

Упражнения для коррекции и развития гибкости.

Динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами, наклоны, прогибы, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук.

Прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 10–15 см с последующим отталкиванием вверх.

Упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах.

Упражнения для развития общей выносливости

Бег (ходьба) с равномерной переменной интенсивности 800, 1000 м.

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Передал - садись»: развитие ловкости. «Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «Кто дальше»: развитие прыгучести.

«И убегай, и догоняй»: развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1 Стойка игрока - защитная/атакующая

Тема 3.2 Перемещения в стойке - приставными шагами боком, лицом и спиной вперед

Тема 3.3 Хват ракетки - европейский хват

Тема 3.4 Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу. Перебрасывание мяча с одной руки на другую

Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой

Тема 3.5 Удары ракеткой по мячу.

Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки

Тема 3.6 Серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары

Тема 3.7 Удар по мячу у стола, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром, Сочетание ударов справа и слева, отбивание мяча по меткам на столе. Удары по мячу после передвижения перед столом.

Тема 3.8 Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

Тема 3.9 Разучивание и имитация передвижений.

Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций. Имитация передвижений влево - вправо - вперёд - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары

Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперёд-назад)

Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание

Тема 3.10 Имитация ударов накатом.

Имитация ударов накатом, подставкой или других изученных ударов с увеличением темпа выполнения без искажений техники выполнения

Тема 3.11 Игра на счёт разученными ударами.

Игра на счёт разученными ударами.

Групповые игры: "Солнышко", "Дворник", "Один против всех" "Двое против пяти", "Круговая - с тренером" и другие

Ожидаемые результаты на конец 3 года обучения:

- Освоение техники ударов накатом, подрезкой.
- Освоение техники подачи мяча одним или более способами.
- Знание основных правил по настольному теннису.

Практическая подготовка

4 год обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, мячи).

Тема 2.2 Корректирующие упражнения.

Коррекция расслабления.

Физические упражнения для коррекции расслабления: «Плети», «Покажи силу», «Бабочка», «Вертолет», «Балерина», «Обними себя», «Велосипед» «Скалолазы» и другие упражнения в положениях сидя, лежа, стоя.

Тема 2.3 Развитие физических качеств.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки в высоту и длину. Общеразвивающие упражнения для рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.). Сгибание - разгибание рук из упора лежа. Метание различных снарядов: мяча, гранаты, Упражнения со скакалками.

Упражнения для коррекции и развития координационных качеств.

Упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов).

Упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.

Воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы).

Упражнения для коррекции и развития гибкости.

Динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами, наклоны, повороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук;

Прыжки и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег (ходьба) с равномерной переменной интенсивности 800, 1000 м.

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Передал - садись»: развитие ловкости. «Бой петухов»: развитие ловкости и прыжковой выносливости. «Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «И убегай, и догоняй»: развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1 Стойка игрока - защитная/атакующая

Тема 3.2 Перемещения в стойке - приставными шагами боком, лицом и спиной вперед

Тема 3.3 Хват ракетки - европейский хват.

Тема 3.4 Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу. Перебрасывание мяча с одной руки на другую

Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой

Тема 3.5 Удары ракеткой по мячу.

Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки

Тема 3.6 Серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары.

Тема 3.7 Удар по мячу у стола, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром, сочетание ударов справа и слева, отбивание мяча по меткам на столе. Удары по мячу после передвижения перед столом.

Тема 3.8 Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

Тема 3.9 Разучивание и имитация передвижений.

Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций Имитация передвижений влево - вправо - вперёд - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары

Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперёд-назад)

Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание

Тема 3.10 Имитация ударов накатом.

Имитация ударов накатом, подставкой или других изученных ударов с увеличением темпа выполнения без искажений техники выполнения

Тема 3.11 Игра на счёт разученными ударами.

Игра на счёт разученными ударами

Групповые игры: "Солнышко", "Дворник", "Один против всех" "Двое против пяти", "Круговая - с тренером" и другие

Ожидаемые результаты на конец 4 года обучения:

- Освоение техники ударов накатом, подрезкой.
- Освоение техники подачи мяча одним или более способами.
- Знание основных правил по настольному теннису, умения вести счет в игре.
- Ознакомление с тактическими приемами игры.

Практическая подготовка 5 год обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, мячи).

Тема 2.2 Корректирующие упражнения.

Физические упражнения для коррекции осанки.

- Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия): «кошечка» «колечко», «птица», «лодочка», «пловец», «свеча», «велосипед», «стрелка», «маятник», и др.
- Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины: «кроль», «насос», «штанга», «лук», «орел», «замок», и др.
- Упражнения для коррекции кругло вогнутой спины: «столбик», «махи», «дровосек», «лодочка», «велосипед», «тяжелые ноги» и др.
- Упражнения для коррекции плоской спины: «бокс», «пушка», угол», «свечка» и др.

Тема 2.3 Развитие физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для коррекции и развития координационных качеств

- Парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.
- Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.
- Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках.

Упражнения для коррекции и развития гибкости

Динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.

Упражнения для развития силовых качеств

- упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук;
- прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 30–40 см с последующим отталкиванием вверх;
- упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору;

Упражнения для развития общей выносливости

Бег с равномерной переменной интенсивности 800, 1000, 3000 м. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км.

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Удочка»: развитие прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости. «Передал - садись»: развитие ловкости. «Бой петухов»: развитие ловкости и прыжковой выносливости. «Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «Кто дальше»: развитие прыгучести. «И убегай, и догоняй»: развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1 Стойка игрока - защитная/атакующая

Тема 3.2 Перемещения в стойке - приставными шагами боком, лицом и спиной вперед

Тема 3.3 Хват ракетки - европейский хват.

Тема 3.4 Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу. Перебрасывание мяча с одной руки на другую

Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой

Тема 3.5 Удары ракеткой по мячу.

Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки

Тема 3.6 Серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары

Тема 3.7 Удар по мячу у стола, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром, сочетание ударов справа и слева, отбивание мяча по меткам на столе. Удары по мячу после передвижения перед столом.

Тема 3.8 Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

Тема 3.9 Разучивание и имитация передвижений.

Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций Имитация передвижений влево - вправо - вперёд - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары

Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперёд-назад)

Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание

Тема 3.10 Имитация ударов накатом

Имитация ударов накатом, подставкой или других изученных ударов с увеличением темпа выполнения без искажений техники выполнения

Тема 3.11 Игра на счёт разученными ударами.

Игра на счёт разученными ударами

Групповые игры: "Солнышко", "Дворник", "Один против всех" "Двое против пяти", "Круговая - с тренером" и другие

Раздел 4. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

(для всех годов обучения)

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 5. Воспитательно-образовательные мероприятия

(для всех годов обучения)

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 6. Участие в соревнованиях (для всех годов обучения)

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 7. Медицинский контроль (для всех годов обучения)

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

Ожидаемые результаты на конец 5 года обучения:

- Ознакомление с правилами проведения соревнований.
- Освоение основ судейства в теннисе.
- Расширение знаний о технических приемах в настольном теннисе.
- Освоение приемами тактики игры в настольный теннис.

Мониторинг результатов освоения Программы

Способы отслеживания результативности по Программе:

1. Аттестация учащихся по ОФП.

В обучении применяются следующие виды аттестации: исходная, промежуточная, итоговая.

Исходная аттестация, осуществляется в начале учебного года или в течение учебного года для вновь прибывших детей с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года для детей, которые уже проходят обучение по программе в форме контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Результаты контрольных упражнений записываются в протокол аттестации. Затем проводится динамика результатов, которая записывается в оценочную ведомость аттестации.

Контрольные нормативы для всех годов обучения

по ОФП на все года обучения (в сентябре и мае)

№	Контрольные упражнения	Оценка итоговой аттестации
1	Бег с высокого старта 30 м	Динамика положительная / динамика отрицательная / стабильный показатель
2	Прыжок в длину с места	
3	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек	
4	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. (для девочек - от гимна, скамейки.)	

Примечание:

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится.

2. Участие в соревнованиях, их результаты.

3. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;

- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

Формы фиксации результатов мониторинга:

- протоколы аттестации;
- оценочные ведомости аттестации;
- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото - и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

Методическое обеспечение

Организационно-методические рекомендации для подготовки юных игроков в настольном теннисе

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное (Тагайех) покрытие.

Стены (фон) должны быть тёмного цвета.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития учащихся, возрастных стимулов и интересов (указанные возрастные ограничения примерные и зависят от степени нарушения интеллекта):

– в возрасте 8-10 лет учащиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с учащимися этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах;

– в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

– в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости;

– с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием

различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают своё формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Методы организации деятельности занимающихся

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством.

Групповой метод применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). Не рекомендуется применять в группах с младшими школьниками.

Поточный метод применяется, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся его выполняют один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает индивидуальные задания отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка).

Структура занятия

Подготовительная часть. Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений.

Основная часть. Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, настольном теннисе и других видах спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть. Решаются задачи организационного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части, - упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Особенности методики занятий с учащимися с ОВЗ

Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями

Методы отражают способы взаимодействия тренера и обучающегося:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности;
- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- методы регулирования психического состояния учащихся.

В основе их лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

Методы формирования знаний

Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т.п. Учащиеся с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

- Закрепление знаний о строении тела и его частях.
- Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др. Названия спортивного инвентаря и оборудования. Знания об исходных положениях.
- Знания понятий, обозначающих виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции.
- Знание пространственных ориентиров.
- Значение подвижных игр.
- Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках..

В работе с учащимися с ОВЗ для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений.

Методы обучения двигательным действиям

Практические методы обучения двигательным действиям включают:

- Последовательное освоение частей упражнения. Обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части.
- Создание облегченных условий выполнения упражнения.
- Использование подводящих и имитационных упражнений.
- Усложнение условий выполнения упражнения.
- Варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т.п.
- Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках).
- Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.
- Создание положительного эмоционального фона, способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии.

Развитие скоростных способностей

Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки, в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения. Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега, по хлопку – остановка, поворот кругом или упор присев и т.п.

Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Так как от его самостоятельного решения зависит результат игры, он вынужден отслеживать скорость, траекторию, направление полета меча.

Быстрота одиночных движений и темп движений развиваются следующими методическими приемами:

- создание облегченных условий выполнения упражнений;
- выполнения простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движения только рук);
- повторение циклических упражнений в течении 5–6 с с максимальной частотой;
- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований.

Скоростные качества у учащихся с ОВЗ развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер, а сенситивный период – 10–12 лет.

Развитие выносливости

Лимитирующим фактором развития выносливости у учащихся с ОВЗ является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но, главное, – сниженная способность к волевым усилиям.

Для большинства учащихся задача развития выносливости ограничена рамками упражнений в зоне умеренной интенсивности и состоит в том, чтобы не избирательно воздействовать на отдельные факторы выносливости, а создавать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности. Для развития выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр.

Развитие гибкости

Учащиеся с ОВЗ уступают здоровым учащимся в развитии гибкости.

Задачами развития гибкости являются:

- развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата;
- минимизация регресса подвижности в суставах.

Наиболее продуктивным для развития пассивной гибкости является возраст 9–10 лет, активной – 10–14 лет. К 20 годам амплитуда движений заметно падает. Следовательно, младший и средний школьный возраст – самый плодотворный для развития гибкости.

Методы развития координационных способностей

Координационные способности представляют совокупность множества двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную деятельность, то есть умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Для коррекции и развития используются элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения,

направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.).

Методы воспитания личности

В воспитании ребенка с ОВЗ адаптивная физическая культура выступает таким социокультурным феноменом, в котором сочетаются все три фактора воспитания. Физкультурная деятельность содержит и воспитывающую среду, и воспитывающую деятельность, и возможности личностного развития и самореализации. Она решает ряд важных для личности ребёнка задач:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических способностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование положительной мотивации, интереса к физкультурной деятельности;
- воспитание гуманного отношения к себе и окружающим, формирование межличностных отношений и коммуникативного поведения;
- воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание дисциплины, умение управлять своими эмоциями, подчиняясь общим правилам и нормам социального поведения;
- формирование навыков самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самооценки, самоконтроля и др.

Решаются эти задачи методами приучения, убеждения (диалог, совет, мнение, рекомендация, требование, суждение), личного примера педагога, специальных тренингов, позитивных видов оценивания деятельности (одобрение, похвала, благодарность и т.п.), общение в коллективе, создание благоприятного психологического климата.

Методы психического регулирования

Для оптимизации состояния есть различные приёмы психологической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверия, открытость педагога, выраженное внимание каждому ученику;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий учащихся по принципу психологической совместности;

- адекватность средств, методов и методических приёмов реальному состоянию и индивидуальным возможностям учащихся;
- примирительные акты в случае конфликтов;
- суггестивные методы (методы внушения). Внушения касаются снятия страхов, тревоги, стресса, неуверенности, повышения работоспособности, мобилизации эмоциональной активности;
- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования эмпатии в межличностных отношениях.

Особенности учебно-тренировочного процесса с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук; развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве, формирование различных опорных реакций рук и ног; общая релаксация тела и отдельных конечностей.

При организации тренировочного процесса с детьми, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;

– неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата, выделяют три основные группы лиц с ПОДА: лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей.

К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. А ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения.

Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии.

В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD; лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом; лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств;
- повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других);
- коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Влияние природно-климатических условий Кольского Заполярья на физическую работоспособность учащихся

Смена климатических условий оказывает влияние на состояние здоровья, двигательную активность учащихся в каждом биологическом ритме года. Установлено, что в начале и середине года физическая работоспособность учащихся после летнего отдыха наилучшая, способствующая изучению новым движениям и развитию физических качеств.

В переходный период от осени к зиме резко снижается физическая работоспособность. Наблюдается плохое восстановление, снижается ловкость, координация движений и глазомер. Ухудшение самочувствия наблюдается до окончания полярной ночи.

После окончания полярной ночи в зимний период стабилизируется физическая работоспособность. Это наиболее благоприятный период для развития и совершенствования физических качеств и закрепления движений. Переходный весенний период отличается снижением двигательной активности и общего самочувствия учащихся. В это время необходимо больше планировать игр и проводить занятия на основе игрового сюжета. Середина весны и весь летний период благоприятен для физического совершенствования.

Морозная сырая погода, как и штормовая, способствует возникновению депрессивных состояний. Поэтому тренировочные занятия при таких погодных условиях, должны проходить на высоком эмоциональном уровне.

С наступлением полярной ночи необходимо пересмотреть рацион питания, включив витамин А (или каротин), витамины группы В (В1, В2, В6, В12), С и Е. Для глаз очень полезны жирные кислоты Омега-3, цинк и железо. Они входят в состав растительных масел, орехов, мяса и рыбы. Все названные вещества участвуют в обменных процессах, протекающих в роговице и хрусталике глаза. Следует помнить о лютеине и зеаксантине, играющие ключевую роль в защите глаз и являющиеся своеобразными фильтрами света, а также защитниками от свободных радикалов. При их недостатке поражаются клетки сетчатки, падает острота зрения, развиваются

различные заболевания глаз. Эти два вещества содержатся в шпинате, брокколи, брюссельской капусте, чернике, горохе и кукурузе.

Обновление содержания Программы

2 год обучения.

Раздел: техническая подготовка

Базовая техника.

- **Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.
- **Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
- **Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
- **Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
- **Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

1. Спортивный зал;
2. Тренажерный зал;
3. Раздевалки, душевые, туалетные комнаты для мальчиков, девочек;
4. Стол для настольного тенниса;
5. Ракетки для настольно тенниса, мячи, сетка.
6. Тренажеры и роботы-тренажеры для настольного тенниса.
7. Набивные мячи различного веса и размера;
8. Амортизаторы;
9. Шведская стенка;
10. Скамейка гимнастическая.
11. Инвентарь для подвижных и спортивных игр;

Перечень информационного обеспечения программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
3. СанПиН от 04.07.2014 № 41;
4. Методические рекомендации «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);
5. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
6. Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
7. Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
8. Инструкции по технике безопасности для учащихся.

Учебно-методическая литература

9. Астафьев Н.В., Михалев В.И. Физическое состояние умственно отсталых школьников.- Омск. 1996.
10. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
11. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб.: Галеяпринт, 2013. – 276 стр.
12. Коррекционные и подвижные игры и упражнения для учащихся с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2004. – 212 с.
13. Сборник нормативно-правовых документов в области паралимпийского спорта (текст) / авт.-сост. А.В. Царик; под общ.ред. П.А.Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2009. – 784 с.: ил.

14. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. Ин-тов физ. культ. / Под ред. Портных Ю.И. – изд. 2-е, перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с. , ил.
15. Царик А. В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов. – М.: Фи С, 1982.
16. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под редакцией Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
17. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997 – 320 с., ил.
18. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям учащихся с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М., 2001.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки Мурманской области	http://minobr.gov-murman.ru/
Комитет по образованию администрации города Мурманска	http://edu.murmansk.ru/
Международная Федерация Настольного Тенниса	http://ittf.com/
Федерация Настольного Тенниса России	http://ttfr.ru/

Содержание

Пояснительная записка.....	2
Календарный учебный график	7
Учебный план.....	12
Содержание изучаемой программы.....	20
Мониторинг результатов освоения программы	40
Методическое обеспечение.....	42
Обновление содержания Программы.....	52
Материально-техническое обеспечение	53
Список литературы.....	54