

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья №39 г. Томска  
634021 г. Томск, ул. Салтыкова-Щедрина, 35 тел: (3822) 243-196; факс:243-961

Рассмотрено на МО Протокол № _____  Рук. МО _____ « ____ » _____ 2024г	Согласовано Заместитель директора по ДО _____ Кудинова Е.В.  « ____ » _____ 2024г	Утверждаю Директор школы _____ Голенцева З.И.  « ____ » _____ 2024г
---	---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

**(обучение 1 год; возраст 13 - 18 лет)**

Автор-составитель:  
Гатауллин Данис Рамильевич  
педагог дополнительного  
образования

**Томск 2024 г.**

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Спортивная секция «Настольный теннис» разработана в соответствии с исследующими нормативно-правовыми документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения России от 03 сентября 2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей";

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N196";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Устав Муниципального Бюджетного Общеобразовательного Учреждения Основная общеобразовательная Школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья №39 г. Томска (МБОУ ООШ №39 г. Томска)

Положением «Разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Основная общеобразовательная Школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья №39 г. Томска

В основу программы положена примерная государственная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт

– 2004 под редакцией авторского коллектива: В.Г. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

**Направленность АДОП:** согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» АДОП спортивной секции «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность АДОП:** Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная АДОП ориентирована на создание и обеспечение необходимых

условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализации и адаптации к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими тяжелые нарушения речи и задержку психического развития. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, ра

звитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия

ребенка, профилактику социального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

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

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

Формируя на основе вышеперечисленного обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить эту проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса к деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности АДОП:** Данная АДОП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов), имеющих тяжелые нарушения речи и задержку психического развития.

Занятия в спортивной секции по настольному теннису развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей с тяжелыми нарушениями речи и задержкой психического развития в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

При проведении занятий в секции учитываются особые образовательные потребности детей с ЗПР, ТНР. При проведении занятий запланировано: предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; оказывать дозированную помощь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию обучающегося; обеспечивающие контроль за устной речью; обеспечение непрерывного контроля за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулирование активности, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; необходимо учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая

подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для занимающихся в спортивной секции по настольному теннису.

Получение детьми-

инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, с тановлению гражданской ответственности и способности активного участия в общественной жизни.

**Адресат АДОП.** АДОП спортивная секция «Настольный теннис» ориентирована на обучающихся 4-8 классов Основной Общеобразовательной Школы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья №39 г. Томска. Количество детей в группе - до 15 человек. Обучающиеся должны быть допущены к занятиям по АДОП в соответствии с состоянием здоровья, по заключению врача.

**Объем АДОП.** Программа рассчитана на 153 часов (1 год обучения, 4,5 часа в неделю).

**Форма обучения** – очная. Язык обучения - русский.

**Методы обучения** Освоение программного материала АДОП происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: -

словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнения и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели будут использоваться: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Игровой метод;
- Соревновательный;
- Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой соревновательный метод применяется после того, как учащиеся образовались в некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Таблица 1

Словесные	Наглядные	Практические
Устное изложение	Показ приемов выполнения разминочных комплексов	Речевые упражнения
Беседа	Показ приемов обработки мяча	Разминка
Беседа объяснение	Показ приемов подачи мяча	Работа в парных двойках при выполнении тренировочных упражнений
Беседа - инструктивного характера	Показ приемов владения мячом	Тренировочные упражнения направлены на совершенствование физических качеств и индивидуальной техники владения мячом
		Разыгрывание тактических комбинаций

**Тип занятий** – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

**Формы проведения занятий**

В режиме тренировочного занятия используются различные формы обучения: Индивидуальная, фронтальная, групповая и потоковая формы

Таблица 2

Индивидуальный тренировочный процесс	Соревнования
Олимпиада	Тренировки
Игровое занятие	Чемпионат
Открытые занятия	Встречи с интересными людьми, представителями спортивных обществ
Разминки	Мастер-класс

**Срок освоения программы** Срок реализации программы - 1 год (33 учебных недель, 4,5 часа в неделю).

**Режим занятий** Программа реализуется в течение всего учебного года. Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятий - 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Занятия проводятся по следующему расписанию:

Наименование	Дни недели	Время
Спортивная секция «Настольный теннис»	Вторник	15.30-16.10 16.20-17.00
	Четверг	15.30-16.10 16.20-17.00

**Цели и задачи ДООП**

**Цели:**

- адаптация детей к новым условиям, формирование групп, знакомство с «Настольным теннисом»;
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способам и оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий настольным теннисом, формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

**Задачи:**

**Образовательные**

- Дать представление о настольном теннисе, как виде спорта;
- Обучить первичным знаниям настольного тенниса, техники и тактики игры;
- Ознакомить с приемами подачи, приемами атак во время игры;
- Научить обращаться с ракеткой;
- Формировать системы знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

**Развивающие**

- Содействовать правильному физическому развитию;

- Способствовать развитию необходимых знаний в различных областях физкультуры и спорта.
- Развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, координацию движений.
- Формировать у учащихся потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

#### **Воспитательные**

- Способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.
- Воспитывать морально-волевые, нравственные качества личности.
- Пропагандировать здоровый образ жизни;
- Готовить учащихся к школьным и районным соревнованиям.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Содержание**

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
3. Техника и тактика игры.
2. Общая и специальная физическая подготовка
4. Соревнования и игровая практика.
  1. *Основы знаний.*
    1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
    2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
    3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
    4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов.
    5. Правила соревнований по настольному теннису.
      2. *Техника и тактика игры.*

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

### 3. Общая специальная физическая подготовка

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков в совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### 4. Соревнования и игровая практика

#### Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся  
 - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

#### Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
  - быстроты действий;
  - общей выносливости;
  - силы;
  - гибкости;
  - ловкости.
- Игровые спарринги: -1х1, 1х2, 2х2.

### Тематическое планирование

Таблица 5

№урока	Тема учебного занятия	Количество часов
<b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</b>		<b>20</b>
1	Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.	2
2	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.	2
3	Правил соревнований по настольному теннису.	12
4	Гигиена и закаливание	4
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>48</b>
1.	Исходное положение: Правосторонняя стойка	4
2.	Исходное положение: Нейтральная (основная) стойка	4
3.	Исходное положение: Левосторонняя стойка	4
4.	Способы передвижений: Безшажный	4
5.	Способы передвижений: Шаги	2
6.	Способы передвижений: Прыжки	2
7.	Способы передвижений: Рывки	2
8.	Способы держания ракетки: Горизонтальная хватка - «рукопожатие»	2
9.	Способы держания ракетки: Вертикальная хватка - «пером»	2
10.	Подачи: по способу расположения игрока	2

11.	Подачи:поместувыполненияконтактаракеткисмячом	3
12.	Техническиеприемынижнимвращением:Срезка-подрезка	3
13.	Техническиеприемынижнимвращением:Подрезка.Толчок	3
14.	Техническиеприемыбезвращениямяча:Откидка.Подставка	3
15.	Техническиеприемысверхнимвращением:Накат.Топс-удар	3
16.	Комбинированныеспособыпередвижениявстойкахпередвижения(Передвижение шагами,выпадами,прыжками,рывками)	3
17.	Комбинированныеспособыпередвижениявстойкахпередвижения(Передвижение шагами,выпадами,прыжками,рывками)	3
18.	Ударбезвращениямяча(толчок)справа,слева	3
19.	Тренировкаударовутренировочнойстенки	3
20.	Свободнаяигранастоле.	3
<b>ТАКТИЧЕСКАЯПОДГОТОВКА</b>		<b>45</b>
1.	Игрынасчетизодной,трехипятипартий.	2
2.	Тактикаигрысразнымипротивниками.	2
3.	Игра«крутиловку»вправовлево	2
4.	Игрынасчетизодной,трехипятипартий.	2
5.	Перемещениявсторонуотцентрастола на2-3шагаиигратьсчередованиемударов накатомисрезкойсправа -слева;	2
6.	Перемещениявсторонуотцентрастола на2-3шагаиигратьсчередованиемударов накатомисрезкойсправа-слева;	2
7.	Выполнятьударысрезкойвсреднейточкеполетамячавправостороннейстойке	2
8.	Выполнятьударысрезкойв среднейточкеполетамячавлевостороннейстойке	2
9.	Выполнятьударысрезкойв среднейточкеполетамячавправостороннейстойке	2
10.	Выполнятьударысрезкойв среднейточкеполетамячавнейтральной(основной) стойке	2
11.	Основные тактические варианты игры	2
12.	Атакующие удары по диагонали	2
13.	Атакующие удары по линии	2
14.	Игра в защите	2
15.	Тактические схемы	2
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>20</b>
1.	Развитие физических качеств силы	2
2.	Развитие физических качеств гибкости	2
3.	Развитие физических качеств выносливости	2
4.	Развитие физических качеств быстроты	2
5.	Упражнения на развитие у детей координации движений	2
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>10</b>
1.	Упражнения без предметов для руки плечевого пояса	2
2.	Упражнения без предметов для мышцы туловища и ног.	2
3.	Упражнения с предметами для руки плечевого пояса, для мышцы туловища и ног.	2
4.	Упражнения для развития ловкости	4

СОРЕВНОВАНИЯ И ИГРОВАЯ ПРАКТИКА		10
1.	Свободная игра на столе.	4
2.	Игры на счет из одной, трех и пяти партий.	4
3.	Игра тренером	2
	<b>итого</b>	<b>153</b>

## Планируемые результаты

### *Личностные результаты*

отражаются индивидуальные качественные свойства обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения АДОП «настольный теннис»:

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

- накопление необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- развитие выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, укрепление мышц рук, плеч, ног;

- развитие жизненно важных качеств, таких как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданных условиях игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно называется на умственной деятельности и процессе обучения.

- общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

- соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

### *Метапредметные результаты*

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся:

- в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», единство освоения программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

#### *В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

### *Предметные результаты*

характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*Вобластипознавательнойкультуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*Власть нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*Власть трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям спортивным соревнованием.

*Власть эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно.

*Власть коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*Власть физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применений их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

	Программа	Количество часов					Год
		неделя	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.	
Группа	Настольный Теннис	4,5	36	36	45	36	153,0

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Условия реализации АДОП.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Основная Общеобразовательная Школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья №39 г. Томска

#### Спортивный инвентарь:

1. теннисные мячи на каждого обучающегося;
2. теннисные ракетки на каждого занимающегося;
3. теннисные сетки;
4. скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
5. теннисные столы;
6. шарики
7. свисток
8. перекладины для подтягивания в висе

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или

при невозможности провести 153 часов по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, по причине трудности усвоения.

### **Формы аттестации**

- сдача контрольных нормативов;
- тестирование;
- соревнования.

### **Формы промежуточной аттестации**

Результаты промежуточной аттестации

обучающихся ОВЗ, отражают динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

1 четверть: "Краткие сведения о настольном теннисе. Правила игры "

(Тестирование) 2 четверть: "Техническая подготовка" (Сдача контрольных нормативов)

3 четверть: "Тактическая подготовка" (Тестирование)

4 четверть: Соревновательные матчи с использованием подсчета очков.

### **Оценочные материалы**

#### **1. Оценочные материалы по разделу "Краткие сведения о настольном теннисе. Правила игры ".**

##### **Тест**

1. Назовите размеры теннисного стола. (Длина-274см, ширина-152,5см, высота-76см)
2. Какой должна быть высота сетки? (15,25см)
3. Как называется удар, при котором мячу придается нижнее вращение? (Срезка)
4. На какую высоту подбрасывается мяч при подаче? (Не ниже 16см)
5. Диаметр мяча для настольного тенниса? (40мм)
6. Продолжительность перерыва между партиями составляет... (1 мин)
7. Какой должна быть масса мяча? (2,7 г)
8. Сколько партий играют во встрече? (Любое нечетное число партий)
9. Сколько подач подает игрок? (2)
10. Международная Федерация Настольного Тенниса? (ИТТФ)
11. Кто и в каком году решил использовать для игры маленькие полые шарики от детской игры? (Джеймс Гибб в 1891 году)
12. В каком году была создана Международная Федерация Настольного Тенниса? (В 1926 году)
13. Кто был первым президентом ИТТФ? (Айвор Монтегю)
14. Удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, таки поступательной скорости. (Накат)

## 15. Способ держания ракетки. (Хватка)

Высокий уровень 13-15 правильных ответов  
Средний уровень 7-12 правильных ответов  
Низкий уровень 0-4 правильных ответа

## 2. Оценочные материалы «Техническая подготовка» (Сдача контрольных нормативов)

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе (владение мячом ракеткой)

Контрольные нормативы	Низкий	Средний	Высокий
1. Бросить мяч об пол и ловить двумя руками (кол-во раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подбросить мяч и ловить двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетку через разобпол (кол-во раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

## 3. Оценочные материалы по разделу "Тактическая подготовка" (тестирование)

Навыки	Выполнение комбинации из 3 ударов: - срезка слева, накат слева, накат справа или срезка справа накат слева, накат справа.	Розыгрыш очка: - подача, накат слева, накат справа, завершающий удар или топспин справа
Критерии оценки	Зачет/незачет из 3 попыток	Зачет/незачет из 3 попыток

**4 четверть:** Соревновательные матчи с использованием подсчета очков.

## Методические материалы

### Примерная разминка перед занятиями

1. Ходьба.
2. Равномерный бег.
3. В ходьбе — круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
4. То же с подскоками.
5. В ходьбе — рывки прямыми руками назад: правая рука вверх, левая вниз, на каждый шаг смена положения рук.
6. Над шага — рывки руками перед грудью, на третий — рывки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.
7. Руки в стороны — вращения туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.
8. В ходьбе — на каждый шаг наклон вперед, стараясь коснуться руками пола.
9. Руки на пояс, в ходьбе — на каждый шаг наклон в стороны, наклон выполнять в сторону впереди стоящей ноги, противоположно рукам вверх.

10. Поочередные широкие выпад правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой—несколько пружинистых покачиваний.

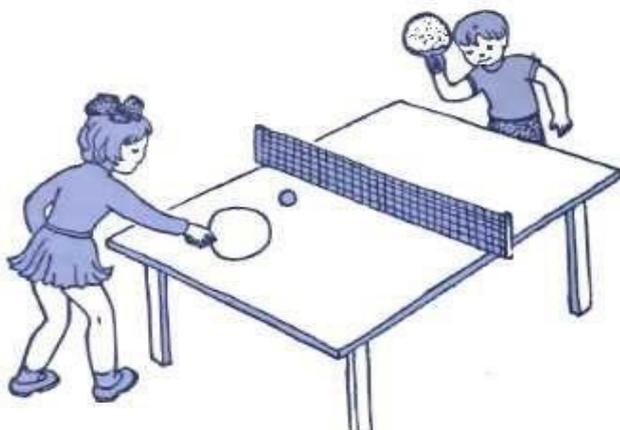
11. Руки впереди — на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.
12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).
13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.
14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.

***Общеразвивающие упражнения***

1. Упражнения со скакалками. Прыжки в быстром темпе — 3 раза по 15 с; 2Х 60 с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скакалками; в среднем темпе — 2Х3 мин, вращая скакалку назад. Наклоны, повороты со скакалками.
2. Упражнения с теннисными мячами (в парах).  
Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12—15 м); броски мячей в цель.
3. Упражнения с набивными мячами (вес 1,3,5 кг).
4. Упражнения с резиновым бинтом. Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.
5. Упражнения с гантелями.

### Основные правила игры в настольный теннис:

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, которая натянута поперек стола.



Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу,

мяч должен сделать отскок от стола, на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне.

### Варианты игры в настольный теннис:

-«Классика»

Участники: 2 человека

Ход игры: действуют основные правила игры в настольный теннис описанные выше

Количество очков: 11 очков



-«2x2»

Данную игру можно разделить на три вида: игра строго по своей полосе "Свояк", игра "Волк" - отбить мяч по очереди, игра "Пара напару".

Участники: 4 человека

Ход игры "Свояк": участники играют строго по своей полосе.

1 игрок подает мяч 2 (они стоят друг напротив друга), 2 - подает 3 игроку (подача мяча по диагонали), 3 - подает 4 игроку (они стоят друг напротив друга), 4 - подает 1 игроку (подача мяча по диагонали) и т.д.

Название игры "Свояк" не имеет никакого отношения к родственным узам. Ход игры "Волк": участники играют каждый сам за себя, подбегая по очереди отбивать мяч, используя "свою" сторону теннисного стола. Участники соблюдают строгую последовательность ударов.

Ход игры "Пара на пару": участники играют в команде два человека против двух. Игроки могут отбивать мяч в любой последовательности. Цель: проиграть оппонентов.

Количество очков игры «2х2»: по договоренности игроков



### -«Стенка»

Участники: 1 игрок

Ход игры: Теннисный стол стоит у стены или поднята одна его половина (если стол складной) вертикально. Игрок отбивает мяч, мяч ударяется о вертикальную поверхность и возвращается обратно на теннисный стол. Мяч, сделав одно касание на столе, должен быть снова отбит ракеткой. Таким образом, игрок самостоятельно играет в теннис.

Количество очков: неограничено

*Данную игру можно использовать как разминку перед соревнованиями по настольному теннису.*



### - «1к2»

Участники: 3 человека

Ход игры: один игрок играет против двух. Лучше когда более опытный ребенок играет один с двумя

оппонентами.

Количество очков: 1 очко (при спорной игре действуют основные правила)



### - «Солнышко»

Участники: 4-12 человек

Ход игры: все игроки располагаются вокруг теннисного стола.

Участники будут передвигаться (перебегать) по "кругу" стола (по часовой стрелке) и своевременно поочередно отбивать теннисный мяч. Если игрок не

успеваает отбить мяч, промахивается, бьет не в свою очередь, то ему присуждается штраф- 1 очко.

Как только игрок набирает 5 очков он выбывает из игры, оставшиеся игроки продолжают игру, с уже набранными очками. Игра "на вылет" продолжается до тех пор, пока не останется 2 человека, которые играют стоя по разным сторонам стола.

Как только остаются 2 игрока - у них сравнивается счет (по 0); они играют до 5 очков, в спорном случае действуют основные правила настольного тенниса.

Количество очков: 5 очков

### **Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения		
1	Теннисные столы	1-2
2	Теннисные ракетки	10-15
3	Теннисные шары	15
4	Сетка для настольного тенниса	2
5	Скакалки	15

### **Список используемой литературы**

1. А.Н.Амелин.Современный настольный теннис.М.:ФиС,1982
2. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт,2004
3. Ю.П.Байгулов.Основы настольного тенниса.М.:М.:ФиС,1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхне-Волжское книжное издательство, 1990

Лист корректировки адаптированной дополнительной  
 общеобразовательной общеразвивающей программы \_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (название) на \_\_\_\_\_ год

Название объединения дополнительного образования	Кол-во часов по учебному плану	Фактически проведен часов	Отставание часов	Причина невыполнения программы	Название тем занятий АДОП и способы корректировки