

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

Принято за заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБУ КО «Школа-интернат №1»
_____ Н.Ю. Андреева
«30» августа 2022 г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Автор-составитель:
Эйленкриг Александр Владленович
учитель

Калининград, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурноспортивную направленность.

Актуальностью программы

Развитие физических способностей детей (в частности, к настольному теннису) рассматривается сегодня, как одно из приоритетных направлений в педагогике. Разработка адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа физкультурноспортивной направленности «Настольный теннис» обусловлена необходимостью создания условий для равноправного участия детей с ОВЗ в различных спортивных играх с нормально развивающимися детьми. Становясь участниками детско-взрослых образовательных сообществ, дети с ОВЗ получают широкий опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности.

Программа позволяет развивать физические качества, необходимые для овладения игрой настольный теннис, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Занятия по данной программе решают проблему по поддержания и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования занятия по данной программе способствуют отвлечения детей и подростков от негативных явлений современной действительности, формированию у обучающихся личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности, создают условия для самореализации.

Отличительной особенностью данной программы является изменение подхода к обучению детей, а именно внедрение в образовательный процесс исследовательских результатов для формирования и развития устойчивых навыков.

Реализация программы позволит сформировать современную образовательную среду, позволяющую эффективно реализовывать физический потенциал.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья, в ней меньшее количество времени отводится на выполнение элементов имитации, большее внимание уделяется правильному выполнению основных приемов игры в настольный теннис: подставки, подрезки и наката.

Адресат программы

Данная программа адресована детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 13 до 18 лет.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов.

Формы обучения Форма

обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Специального отбора детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия в кружке, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК. Состав группы – 10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 68 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями предусмотрены 10 минутные перерывы. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность

По сравнению со здоровыми сверстниками дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений. У данных воспитанников снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации. При этом наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и тем более словесно-логическое. У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ограничен объем памяти: над долговременной памятью преобладает кратковременная, механическая над логической, наглядная над словесной. У большинства детей имеются нарушения речевых функций, либо не все компоненты языковой системы сформированы. А низкая работоспособность является следствием возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности. Может также наблюдаться несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

В работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства;
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность детей и формировать необходимые навыки деятельности;
- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов деятельности ребенка;
- проявляет во время работы с ребенком педагогический такт; □ поощряет малейшие успехи ребенка.

Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Настольный теннис связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления. Занятия настольным теннисом помогают формировать также психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферия зрения, простая и сложная реакция на движущийся объект. В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные задачи, соответствующие создавшейся обстановке.

Практическая значимость

Разработанная программа может применяться инструкторами и тренерами для развития быстроты двигательной реакции, при организации занятий настольным теннисом, среди детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение детей по программе позволит:

- узнать правила игры в настольный теннис;
- овладеть основами техники настольного тенниса;
- улучшить координацию движений, быстроту реакции, ловкость;
- развивать мотивацию к познавательной деятельности, побуждая обучающихся добывать и присваивать информацию об игре настольный теннис;
- влиять на темп выполнения заданий, понимания инструкций;
- научить детей справляться с повышенной впечатлительностью (тревожностью, болезненностью реакции на тон голоса партнера, изменениями в настроении, инфантилизмом, низкой

самооценкой, утомляемостью, зависимостью от постоянной помощи взрослого).

Цель программы: всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры обучающихся через занятия настольным теннисом. **Задачи программы Образовательные:**

- познакомить обучающихся разнообразным приемам игры в настольный теннис,
- обучать технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис,
- развивать координацию движений и основные физические качества (силу, выносливость, быстроту реакции, ловкость, гибкость),
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности,
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность,
- воспитывать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основные формы и методы

- объяснение, описание, указание, распоряжение, команда;
- показ предметных ориентиров;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально; □ индивидуальных консультаций.

Принципы отбора содержания

Программа по содержанию проста и доступна. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок — это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Программа раскрывает содержание нетрадиционной формы физкультурного занятия. Регулярные посещения занятия способствуют нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом. Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей. Содержание программы и ее реализация основывается на педагогических принципах:

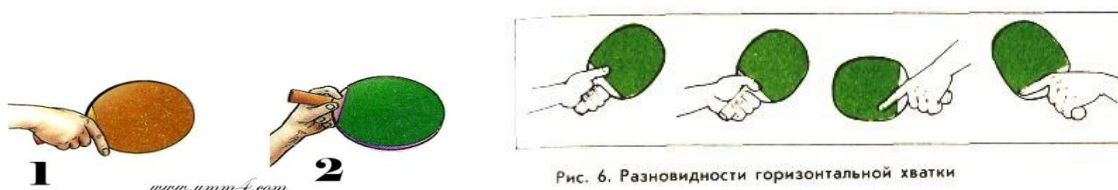
- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре как части общей культуры общества;
- преемственности как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и обучающегося; □ индивидуализации и дифференциации.

Занятия проводятся всем составом творческого объединения или по группам.

В спортивном зале в надлежащем порядке должен быть спортивный инвентарь - теннисный стол, сетка, ракетки, шарики, скамейки.

Обучающиеся должны заниматься только в спортивной форме и спортивной обуви.

Планируемые результаты



По окончании учебной программы обучающиеся должны знать:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.
- Правила техники безопасности.
- Специальную терминологию.

Знать правила игры в настольный теннис овладеть навыками, умениями.

- Исполнения движений.
- Ориентировка в пространстве.
- Умение повторять за педагогом.
- Техники и тактики игры в настольный теннис.

Основные приемы игры:

Подачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.



2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое

или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат — это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.



5. Удар по свече — это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинацию игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.



Критерии

- Сентябрь

Определение фактического состояния объекта

Правильное выполнение основных элементов игры в теннис

Практическая отработка движения ракеткой. Отработка основных элементов

Качество выполнения практических занятий

- Май

Определение качества освоения программы

Правильное выполнение игры в атаке и защите

- Зачет

Качество ударов ракеткой таких приемов как: прямая подача, подача под углом, накат.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Название темы, раздела | Количество часов | Формы аттестации/ теория | |
|---|--|------------------|--------------------------|-----------|
| | | | 1 | 2 |
| | Фронтальная, безопасности. История тенниса | 1 | Вводное занятие. Техника | 1 |
| 2 | Хватка ракетки | 2 | 8 | 10 |
| 3 | Набивание мяча | 1 | 4 | 5 |
| 4 | Игровая стойка у стола | 1 | 4 | 5 |
| 5 | Перемещение у стола | 1 | 4 | 5 |
| 6 | Плоский удар | 2 | 6 | 8 |
| 7 | Подача | 2 | 6 | 8 |
| 8 | Срезка | 2 | 6 | 8 |
| 9 | Накат | 2 | 6 | 8 |
| 10 | Атака со срезки | 2 | 6 | 8 |
| 11 | Участие в соревнованиях | | 1 | 1 |
| | Итого | | 16 | 52 |
| 68 | | | | |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | | | | |
| (68 часов, 2 часа в неделю) | | | | |
| Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | | | | |

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи

стола;

- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

- во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц;

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину; - не вести игру влажными руками; - знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- снять спортивную форму и спортивную обувь.
- вымыть лицо и руки с мылом.

О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

История развития настольного тенниса в России. В начале 19 века среди интеллигенции Москвы и Петербурга распространилась игра в волан на открытом воздухе.

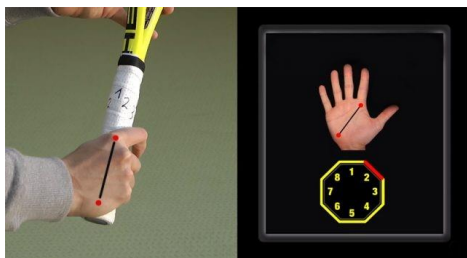
Играли ракетками со струнами и мячом с перьями, который иногда заменяли гуттаперчевым, а позднее резиновым мячом.

Осенью и зимой играли в помещении. Здесь игра представляла собой нечто вроде тенниса на полу. Затем появилась игра в мяч на двух столах, установленных на некотором расстоянии один от другого. Играющие вооружались деревянными лаптами и поочередно перебивали мяч через пролет между столами. Позднее столы сдвинули, и вместо пространства, разделяющего их, появилась сетка. Единых определенных правил игры не было.

Тема2. Хватка ракетки.

Хват ракетки – важный элемент теннисной техники, который позволяет наносить различные типы ударов максимально точно и эффективно. Всего существует около десятка разновидностей хватки: шесть основных и еще несколько дополнительных.

Континентальная хватка



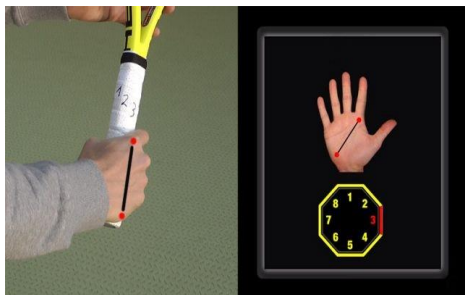
Техника хватки:

основание указательного пальца размещается на второй грани рукоятки ракетки, левое основание ладони находится на нижней части этой же грани.

Когда применять:

подача, прием свечи, удар слета, мячи с высоким отскоком.

Восточная хватка, форхенд

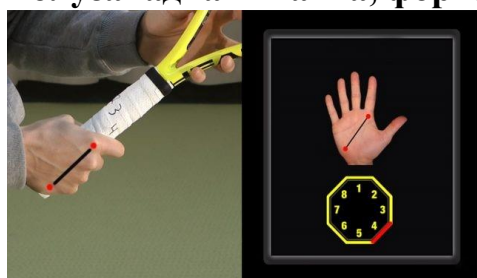


Техника хватки: переместить основание указательного пальца, а также левое основание ладони на третью грань рукоятки ракетки.

Когда применять:

плоские удары, плоские удары с легким вращением мяча.

Полузападная хватка, форхенд

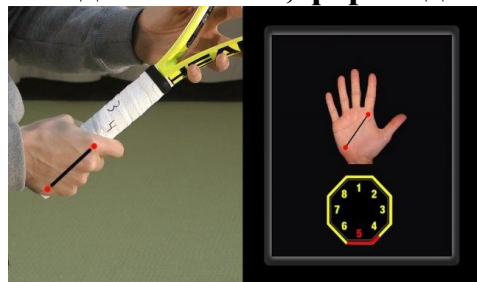


Техника хватки: переместить основание указательного пальца и левое основание ладони еще на одну грань по часовой стрелке – на четвертую часть рукоятки ракетки.

Когда применять:

удары с сильным вращением, выполнение свечей, обводящие удары.

Западная хватка, форхенд



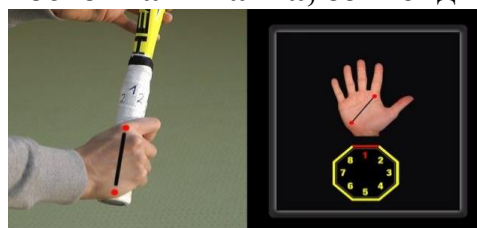
Техника хватки:

переместить основание указательного пальца и левое основание ладони на нижнюю грань рукоятки ракетки.

Когда применять:

нанесение ударов с мощным вращением, прием мячей с высоким отскоком при игре на грунте.

Восточная хватка, бэкхенд

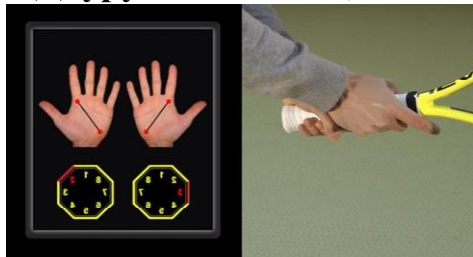


Техника хватки: от континентальной хватки переместить основание указательного пальца и левое основание ладони на одну грань рукоятки против часовой стрелки.

Когда применять:

удары по низким и средним мячам слева, прием подачи, крученая подача

6. Двуручная хватка, бэкхенд



Техника хватки:

правая рука использует континентальную хватку, а левая рука находится основанием указательного пальца на третьей грани рукоятки против часовой стрелки. **Когда применять:**

прием подачи, мощный атакующий удар слева.

Тема 3. Набивание мяча.

Берем ракетку таким образом, чтобы с одной стороны большой палец ложился костяшкой на резиновую накладку ракетки, с другой стороны указательный палец ложился на нижний край накладки ракетки. Рукоятка ракетки должна лежать в руке четко по сгибу большого пальца. Три оставшиеся пальца не должны крепко зажимать ракетку, а просто должны обхватывать ручку.

Теперь пробуем набивать мячик на обеих сторонах ракетки. Сначала набиваем на одной стороне, когда привыкнем к движениям, то переходим на вторую сторону, а затем поочередно меняем стороны. После того, как мы освоились с простым набиванием, попробуем высоко отбивать мячик. Старайтесь контролировать силу своего удара, чтобы мяч не улетел в ненужную сторону. Далее попробуем набивать в движении. Начинаем набивать мяч, а затем шагаем вперед, потом назад, после этого еще раз назад и возвращаемся в исходное положение.

Тема 4. Игровая стойка у стола.

Игровые стойки в настольном теннисе следует разделить на стойки (позиции) для выполнения различных ударов и стойку для приема подач противника.

Рассмотрим стойку на приеме и общие вопросы стойки.

Стойка на приеме, прежде всего, должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении - влево, вправо, вперед, назад. Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.

Но что это означает конкретно - «чуть согнуты в коленях»?

В практике этот угол сгиба можно определить так: попробуйте совершить несколько пружинистых раскачиваний, а потом остаться в нижнем

положении такого раскачивания. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей: и для приема подач, и для выполнения отдельных ударов. Что конкретно означает - «пятки оторваны от пола»? Это означает и стойку, и передвижения на передней части ступни (не на носочках - это не балет!). Если сравнивать наши профессиональные перемещения со стартом спринтера, то сразу припоминается, что спринтеры даже искусственно отрывают пятки от земли при старте и отталкиваются передней частью ступни за счет стартовых колодок.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Другие положения центра тяжести тела не обеспечивают молниеносного старта. Ограничивают возможности передвижений сильный наклон туловища вперед, выпрямленные, напряженные ноги.

Расстояние между игроком и столом на приеме примерно соответствует длине вытянутой руки с ракеткой. Если спортсмен одинаково успешно принимает подачи и слева, и справа, он располагается на приеме напротив середины стола, лицом к столу, а обе ступни почти параллельны и смотрят вперед. Если спортсмен отдает предпочтение игре справа при приеме подачи, он занимает позицию несколько левее середины стола и в правой стойке (хотя бы ступни).

Правая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов справа) характеризуется тем, что ступни ног (особенно правая) развернуты вправо. Это позволяет отвести для замаха назад правое плечо. Обратите внимание: для разворота именно отводится назад правое плечо и правая часть туловища, а не левое выводится вперед, хотя попасть в левую позицию можно обоими описанными способами.

Левая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов слева) в большинстве пособий описывается, как стойка, противоположная правой, при этом правая нога и правое плечо находятся впереди левой ноги и левого плеча. Увеличение игровых скоростей и совершенствование материала ракетки требуют и позволяют выполнять все удары слева в положении лицом к столу. Ведь именно это-то и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча, придает особую притягательность игре слева.

Разные стойки связаны с индивидуальными и техническими особенностями спортсмена. Поэтому, хотя выше оговорены принципы стойки у стола, для каждого спортсмена характерна своя, только ему присущая стойка у стола.

Многие ведущие спортсмены на приеме подачи едва заметно переступают ногами, как бы раскачивают центр тяжести. Такое переступание обеспечивает старт сходу, а старт с ходу всегда быстрее, чем старт с места (сравните с теми же спринтерами в эстафете - скорость тех, кто стартует сходу на 2-ом, 3-ем и т.д. этапах всегда больше, чем у того, кто стартует с места на первом этапе).

Тема 5. Перемещение у стола.

Игрок должен легко и быстро двигаться у стола, чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч. Теннисист высокого класса настолько своевременно и опережающее передвигается по игровой площадке, что за ним трудно уследить, и создается впечатление, что не спортсмен идет навстречу мячу, а мяч неизменно направляется туда, где его уже ожидает соперник.

Выделяются следующие рациональные способы современных передвижений:

- одношажный — ближайшей к мячу ногой делается шаг в сторону, другую подтягивают скользящим движением до исходного положения. Этот способ используется в игре в ближней зоне и во многих случаях в средней;
- двухшажный — сначала делается скрестный шаг более дальней от мяча ногой, после чего она становится опорной, другой ногой делается шаг, как при одношажном способе. Двухшажный способ применяется при отражении косых мячей в средней зоне и при игре в дальней зоне.

Другие способы — прыжки, приставные шаги — являются менее рациональными, они содержат много лишних движений, не обеспечивают быстрого передвижения, преодоления больших расстояний.

Передвигаться игрок должен так, чтобы выйти в исходную позицию для нанесения удара. Эта позиция характеризуется, прежде всего, разворотом ступней ног. Когда мяч направляется на правую половину стола, ступни ног из условно параллельного положения разворачиваются вправо таким образом, чтобы тело игрока находилось за предполагаемой траекторией полета мяча после отскока. Для этой цели одновременно с поворотом ступней, туловище поворачивается в поясице, а рукой делается замах. Аналогичные действия производятся, когда мяч направлен на левую половину стола, ступни ног и туловище теннисиста разворачиваются влево.

После удара ступни ног, туловище и рука должны вернуться в исходное положение. Но при современных скоростях игры возвращения в исходное положение в его классическом варианте практически не происходит. После удара теннисист незамедлительно начинает выход в позицию для следующего удара. Исходное положение, таким образом, во время розыгрыша очка означает возвращение в основную стойку теннисиста, расслабление мышц, удержание равновесия.

Чтобы удержать равновесие, необходимо в конце приставного шага, прыжка, броска применять торможение. Поэтому у теннисиста должны быть сильные, крепкие мышцы ног и хорошо работающая свободная от ракетки рука, которая в момент торможения движется в направлении, обратном первоначальному. Игроку в настольный теннис следует уделять значительное время упражнениям, повышающим силу ног, а также свободной руки. Кроме улучшения силовых характеристик это способствует повышению общей координации движений.

Тема 6. Плоский удар.

Плоские удары по мячу слева (с полулёта и толчком)

Мы уже знаем, что ударом с полулёта называется удар, при котором ракетка встречает мяч тотчас же после отскока, когда мяч поднялся над

поверхностью стола менее чем на половину диаметра ракетки. При ударах с полулёта для отражения мяча на сторону противника используется поступательное движение мяча после отскока. Игрок просто подставляет ракетку, как бы создавая каждый раз на пути полета мяча стенку, ударяясь о которую мяч летит обратно. Мяч, отражаясь от такой стенки, сохраняет ту же скорость и тот же угол, которые были у него до отражения.

В отличие от остальных ударов для успешного выполнения плоского удара с полулёта совсем не обязательно, чтобы взаимодействие ракетки с мячом происходило в геометрическом центре ракетки. При ударе с полулёта мяч соприкасается с нижней, опущенной к столу, частью ракетки. Благодаря этому удары с полулёта по необходимости плоские или с нижним вращением, так как при ударе краем ракетки придать мячу сильное верхнее вращение невозможно из-за кратковременности контакта. Поэтому удары с полулёта не могут быть сильными ударами с большой начальной скоростью.

Плоский удар толчком отличается от удара с полулёта тем, что соприкосновение мяча с ракеткой происходит позже, в другой точке кривой полета мяча после отскока, чаще всего в высшей точке подъема или в самом начале снижения. В этот момент мяч уже почти не обладает поступательным движением, и если просто подставить на его пути ракетку, то мяч не отразится от ракетки и не перелетит через сетку на сторону противника. Поэтому ракетка должна в этом случае толкнуть мяч, придав ему поступательное движение. Удар толчком выполняется геометрическим центром ракетки.

Удар толчком — это удар новичка, впервые взявшего ракетку в руки. Он несложен для выполнения, но и практического значения теперь не имеет, так как не обладает ни быстротой, ни вращением мяча, которые могли бы хоть сколько-нибудь затруднить игру противника. Можно, правда, стоя лицом к сетке и добавляя к толчку движение руки перед собой прямо вверх, придать мячу несколько большую скорость и верхнее вращение, однако рекомендовать такие приемы значило бы заведомо обеднять технику настольного тенниса.

Не только туловище, но и рука с ракеткой при плоских ударах с полулёта и ударах толчком малоподвижны, изменяется только угол наклона ракетки по отношению к столу. Принимая крученые удары, необходимо верхнюю часть ракетки наклонять вперед, изменяя тем самым угол отражения и заставляя мяч лететь по более настильной траектории. При приеме резаных мячей ракетка, наоборот, должна иметь наклон верхней части назад, чтобы поднять отражаемый мяч над сеткой.

При отражении мячей с боковым вращением необходимо нейтрализовать стремление мяча уйти в сторону. Это достигается изменением угла встречи мяча с ракеткой в горизонтальной плоскости.

Игра ударами с полулёта и ударами толчком слева была очень распространена на заре настольного тенниса, когда были мало освоены резаные и крученые удары ракеткой с резиновой поверхностью. Удары толчком были тогда основой настольного тенниса. Но и до сих пор такая игра как основной способ ведения игры, к сожалению, находит еще своих

приверженцев. Стоя почти неподвижно в 20—30 см от стола, немного наклонив туловище вперед, поставив правую ногу несколько впереди левой и действуя одной лишь правой рукой, игрок подставкой ракетки или толчками направляет все мячи на сторону противника — вот типичная картина примитивной техники игры прежнего пинг-понга. Недостаточно опытным и сильным игрокам при этом навязывается довольно быстрый темп, им трудно бороться с этой точной, хотя и малотехничной и тактически примитивной системой ведения игры. Однако опытным теннисистам не составляет особого труда переиграть даже самых быстрых и точных приверженцев игры ударами с полулёта. С появлением современной ракетки и усовершенствованных способов ведения атаки игра с полулёта уже не в состоянии обеспечить надежную защиту у стола. Такая защита пробивается, например, серией быстрых крученых мячей, варьируемых по глубине и по направлению. При быстром темпе современных атак, чтобы иметь возможность успешно защищаться, игроку поневоле приходится отступать назад и тем самым отказываться от своей системы игры.

Плоский удар с полулёта простой подстановкой ракетки и удар толчком являются в основном защитными ударами, попытки усилить удар приводят обычно к резкому увеличению ошибок в игре.

Однако точным ударом слева с полулёта должен надежно владеть каждый игрок, не делая его, однако, основным и единственным техническим приемом своей игры. Удары с полулёта нужны, во-первых, для изменения темпа игры (иногда полезно несколько мячей отыграть ударами с полулёта). Например, против игрока, который любит играть далеко от стола, в замедленном темпе, очень полезно дать серию быстрых мячей, направленных коротко и косо. Во-вторых, игрок часто бывает вынужден применять эти удары действиями противника. Например, если непосредственно после укороченного мяча противнику тотчас же удастся провести сильный атакующий удар в глубину стола, часто единственная возможность отразить его — это применить удар с полулёта. Наконец, в-третьих, — для выполнения заторможенных ударов, играющих большую роль в современной игре.

Для современной техники настольного тенниса характерно выполнение удара с полулёта таким же техническим приемом, как и любого другого удара, с таким же замахом и с такой же подготовкой к удару. Именно на этом основывается успех заторможенных ударов, о которых будет идти речь ниже.

Когда противник сильным ударом отогнан далеко от стола, очень важно уметь послать укороченный мяч. В подавляющем большинстве случаев техническим средством выполнения такого удара является заторможенный удар с полулёта. В этом отношении значение ударов с полулёта не только не уменьшилось, но даже возросло.

Выполнение таких ударов требует точного расчета, хорошего чувства мяча, так как производится с помощью малозаметной оттяжки кисти руки в момент контакта ракетки и мяча, мяч как бы затормаживается, его скорость погашается, и мяч падает на стороне противника, едва перелетев сетку (см. схему на рис. 29). Иногда тормозящее движение ракетки при ударе слева с

полулёта сопровождается движением ракетки под мяч с наклоном верхней части ракетки назад, к плоскости стола. Мяч как бы выкапывается из стола. Благодаря этому движению ракетки мяч получает небольшое нижнее вращение, еще более затрудняющее противнику прием укороченного мяча.

Тема 7. Подача.

Подача крайне важна. Шаги

Чтобы подавать правильно, вы, прежде всего, должны держать мяч на ладони. Так, чтобы ваш противник мог видеть, что у вас есть мяч, но главное, потому что это - официальное правило. Суть в том, что при положении мяча на ладони вы не сможете его закручивать при подаче.

Не демонстрируйте свою подачу. Скройте свою ракетку позади своего тела. Новичкам не стоит подавать слишком необычно, просто перекиньте мяч через сетку на стол и в правильную зону. Не теряйте очки на своих ошибках.

Планируйте подачу с учетом ваших сильных сторон и слабостей оппонента.

- Цельтесь под левую руку соперника, если он правша, и под правую руку соперника, если он левша, т.е. под бэкхэнд.
- Если соперник крепко держит ракетку, как при рукопожатии, цельтесь под бэкхэнд.
- Если противник стоит слишком близко к столу, сделайте глубокое высокое вращение.
- Если противник стоит далеко от стола, укорачивайте мяч по высоте или замедлите его движение, делайте короткую подачу. Остерегайтесь больших углов возвращения подачи, когда подаете коротко.

Не позволяя мячу прыгать, подбросьте его вверх и ударьте ракеткой.

После подачи мяча, он должен коснуться стола до сетки и за ней.

Как только подача закончена, подготовьтесь к приему мяча! У вас есть преимущество, вам известно первоначальное кручение и скорость мяча. У противника совсем мало времени, чтобы прочитать вращение, и потому он находится в невыгодном положении. А у вас преимущество, поскольку возврат подачи может лишь ограниченно изменить линию движения мяча и его вращение. Готовьтесь удержать свое преимущество и выиграть очко.

Победа зависит не от того, сильно или мягко вы ударяете, используя верхнее вращение или нижнее вращение, оборонительно или наступательно вы играете. Проигрыш приходит если играть без цели. Победа использует преимущество, которое вы имеете на подаче, и держится на нем. Без преимущества ваш противник утомится быстрее и, скорее всего, сделает больше ошибок.

Когда противник играет эмоционально, пусть он (или она) сам нанесет себе поражение. Постоянное агрессивное отбивание мяча (смэш) не является лучшим планом действий, лучший план действий - тот, который помогает выиграть игру. Отбивание может заставить противника чувствовать себя лучше и только. Настольный теннис физически и ментально требовательная игра.

Позже, когда вы будете играть лучше, подрезайте мяч или используйте изменение вращения и скорости. Боковое вращение заставляет мяч идти в другом направлении, когда он касается стола и еще больше, когда он касается покрытия ракетки. Поддачи с верхним кручением и нижним кручением делают движение мяча длиннее или короче и добавляют глубину и вертикальный элемент к вашим подачам.

Используйте подачу с верхним кручением против противника, который играет близко к столу. Она имеет тенденцию перелетать через стол и отведет вашего противника назад. Хорошие очки вы заработаете после мячей, ударяющихся в край стола и соскальзывающих с него.

Используйте нижнее вращение (подрез - это крайнее нижнее вращение) на противнике, который по ошибке занял позицию принятия подачи слишком далеко от стола. Даже если вы не сделаете эйс, противник должен будет двигаться вперед, чтобы отбить подачу с нижним вращением, которая имеет тенденцию укорачиваться, и окажется в неудобном положении.

Продолжайте тренироваться, потому что, знаете, говорят: практика - путь к совершенству!

Практикуйте различные подачи - верхние, боковые, плоские, верхние боковые, нижние боковые, короткие, длинные и в направлении различных частей стола.

Подавайте с изменениями скорости и ритма. Один из вариантов изменения ритма – подавать, как можно быстрее, так можно сделать несколько эйсов или получить преимущество перед оппонентом, не успевшим принять игровую позу. В основном не стоит слишком полагаться на трюки, это не так эффективно, как играть уверенную, но переменчивую игру.

Подавайте точно, прицеливаясь для тренировки в цели на столе, например, цельтесь в монету.

Копируйте игроков мирового класса: они маскируют свою подачу, поворачивая тело в сторону, они бросают мяч довольно высоко для большей скорости, они держат подающую руку близко к телу для большей силы, и они играют в быстро меняющуюся игру.

Советы

- Помните, что нужно подбросить мяч вверх, по крайней мере, на 15 см. Если этого не сделать, это может считаться нарушением и даже стоить вам очка.
- Не забывайте применять к мячу различные типы вращения. Используя верхнее вращение для одной подачи и подкрутки или боковые вращения для следующей, вы смутите противника и сделаете свои подачи непредсказуемыми. Это даст вам большой шанс на победу в матче.

Предупреждения

Старайтесь не ударять мяч слишком мягко, когда вы направляете мяч сопернику, потому что тут же получите жесткий ответ от противника. Практикуйте каждую возможную подачу для каждой возможной ситуации, знайте диапазон возможных возвратов каждой подачи и как можно реагировать на возвращение мяча после подачи. В некоторых ситуациях

правильно подавать слишком мягкую подачу, как в случае укороченной подачи, когда противник агрессивно делает смэш (он не сможет отбить подачу с полной силой, если это короткая подача). Как уловку можно использовать замедление темпа игры или просто разнообразие (при наличии большого арсенала подач в запасе).

Тема 8. Срезка. Что такое «срезка» в настольном теннисе?

Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Движение, выполняемое при таком ударе, похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем.

Само движение при срезке, независимо от того, справа или слева вы ее делаете, выполняйте так, словно вы ребром ракетки срезаете крупную головку бутона цветка, стоящего на тонком длинном стебле и при этом стараетесь, чтобы на ракетке остался только один бутон, без стебля.

Срезка — один из самых простых для освоения и выполнения ударов, без которого, как ни странно, не обходится в настольном теннисе ни одна встреча. Этим приемом, как правило, отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение. Отбить короткий мяч или самому сыграть, как говорят, коротко, принять подачу и не дать сопернику возможности атаковать вас — все это можно осуществить с помощью срезки.

Несколько советов по выполнению срезки:

- при замахе не поднимайте руку выше и дальше плеча и не ограничивайте движение руки у живота;
- движение выполняйте плавно, но с ускорением;
- по мячу ударяйте в высшей точке отскока перед собой: не пропускайте его назад, за себя;
- руку после удара не останавливайте, а выпрямляйте до конца;
- при окончании движения не отводите руку далеко вправо - она должна идти вперед и вниз к сетке.

Тема 9. Накат.

Накат слева (или же бэкхенд, англ. backhand — наотмашь) — один из основных игровых элементов в настольном теннисе, вызывающий, как правило, больше трудностей у новичков, чем его аналог справа. Сложность чаще всего обусловлена необходимостью выворачивать предплечье и кисть. Данный удар практически не придает мячу вращения, поэтому выполняется преимущественно по плоским мячам (исключением является наличие антиспина, коротких шипов). Его надлежащая отработка, грамотная корректировка ошибок во время имитации и спаррингов очень важны, ведь без хорошего наката слева невозможно поставить стабильный топ-спин — усложненный вариант удара уже с верхним вращением.

Правильное выполнение удара слева

Чтобы конкретнее и доходчивее объяснить основы выполнения наката слева, я предлагаю разделить этот элемент на несколько составных частей: стойка, замах, сам удар и концовка.

Стойка

теннисиста

- Ноги расположены чуть шире ширины плеч
- Правая нога слегка впереди (именно слегка!)

- Колени согнуты
- Корпус расположен параллельно столу и наклонен немного вперед
- Нужно встать не слишком далеко от стола
- Лучше будет стоять не на всей ноге, а на носочках **Замах**
- Всегда оставляйте маленький зазор между локтем и туловищем
- Не выворачивайте кисть слишком сильно
- Ракетка должна быть закрыта лишь слегка
- Не нужно сильно уводить руку налево или вниз — останавливайте её, когда кисть находится в районе живота
- Не выбрасывайте локоть вперед **Удар накатом слева**
- Ударяйте по мячу, когда он достиг своей высшей точки
- Придавайте большее ускорение мячу, включая в работу импульс всего тела
- Не заваливайтесь назад
- Помните о расстоянии между локтём и туловищем **Концовка**
- Проводите руку до конца на протяжении всего времени контакта резины с мячом
- Обязательно вернитесь в исходную стойку



□ Провожайте мяч до конца, угол ракетки закрыт на протяжении всего наката

Работа ног теннисиста при накате слева

Всё нельзя полноценно осуществить без хорошей работы ног, к слову, в настольном теннисе от ног зависит не только бэкхенд, а фактически все основные элементы. Даже с идеальной техникой, стоя на месте, вы не будете попадать накатом слева. Когда игрок начинает тянуться за мячом вместо того, чтобы переместиться самому, он теряет равновесие и возможность придать удару больше силы посредством инерции тела. Поэтому нужно научиться грамотно подходить к мячу и обдумывать каждое движение. Совмещайте на тренировках переход от ближней в среднюю, дальнюю зоны и наоборот. Также улучшайте перемещение вокруг стола посредством приставных шагов — большая часть перемещений в настольном теннисе происходит именно приставными шагами. **Распространенные ошибки при ударе слева** Не заканчивайте движение руки на полпути.

Многие новички при выполнении бэкхенда боятся доводить ракетку до конца, думая, что из-за этого мяч может упасть в сетку или вылететь за стол. Из-за этого их движение начинает походить больше на толчок нежели на накат. На самом деле, так вы, наоборот, лишаетесь контроля мяча, так как

при полноценном накате время контакта мяча с резиной больше, чем при обычном толчке.

Следите за положением ног и корпуса

Еще одна популярная ошибка — это слишком сильно выставленная вперед правая нога и непараллельное положение туловища относительно стола. Настольный теннис — очень быстрая игра, где важны каждые доли секунды. А такое непрактичное положение будет вынуждать вас тратить много времени только на разворот туловища. Кроме того, из-за этого страдает техника и баланс в игре.

На этот раз речь пойдет о накате справа — атакующем плоском ударе, выполняющемся по мячу на средней дистанции. Он требует достаточную работу с переносом веса тела и, хотя бы минимальное чувство мяча. Сам по себе накат справа практически не используется теннисистами, играющих не на любительском уровне. В основном накат справа можно увидеть только на разминке. Однако он очень важен, так как является базисом для топа спинов и скруток справа — важнейших элементов для теннисиста с атакующим стилем игры, на которых будет в дальнейшем строиться вся игра.

Правильное выполнение удара справа.

Этот игровой элемент лучше разделить на несколько составляющих: стойка, замах, удар, концовка. В целом, техники выполнения накатов слева и справа имеют много схожих аспектов, поэтому рекомендую ознакомиться и с предыдущим разбором.

При накате справа

- Ноги расположены чуть шире ширины плеч
- Уже левая нога слегка впереди
- Колени немного согнуты
- Корпус расположен параллельно столу и наклонен немного вперед
- Игрок должен стоять недалеко от стола (примерно на расстоянии половины вытянутой руки)
- Локоть должен быть согнут примерно на 90-110 градусов □ Старайтесь не переносить вес тела полностью на пятки. **Замах**
- Поворачивайте корпус немного вправо, начиная от бедер
- Вместе с ними уводите в сторону и руку
- Корпус двигает руку, а не наоборот
- Перемещайте вес тела на заднюю ногу
- Угол наклона ракетки - 45-60 градусов **Удар накатом справа**
- Теперь вместе с корпусом больше сгибайте и локоть
- Ударяйте по мячу, когда он достиг высшей точки (хотя при достаточном чувстве мяча можно играть по восходящему мячу)
- Рука должна двигаться одновременно с корпусом
- Слегка ускоряйте удар предплечьем при соприкосновении ракетки с мячом
- Переносите вес на переднюю, левую ногу
- Угол ракетки остается одинаковым
- Корпус и плечи встречают мяч; не уводите их назад **Концовка**

- Доводите руку до конца (примерно до уровня лба) □ Обязательно вернитесь в исходную стойку



Пример правильного удара, финальным действием рука дойдет до уровня лба.

Работа ног теннисиста при накате справа

Как и при ударе слева, тяжело осуществить без хорошей работы ног, от которой зависят все основные элементы в настольном теннисе. Когда игрок начинает тянуться за мячом вместо того, чтобы переместиться самому, он теряет равновесие и возможность придать удару большей силы посредством инерции тела. Поэтому нужно научиться грамотно подходить к мячу и обдумывать каждое движение. Для этого вы должны не только иметь хорошо развитую мускулатуру ног, но и уметь ей пользоваться. И для развития последнего самыми эффективными остаются банальные часы имитации и спарринга, тысячи отработанных в БКМ мячей. Совмещайте на тренировках переход от ближней в среднюю, дальнюю зоны и наоборот. Также улучшайте перемещение вокруг стола посредством приставных шагов — большая часть перемещений в настольном теннисе происходит именно приставными шагами. В общем, если вы хотите добиться в этом спорте каких-то успехов не только в краткосрочной перспективе, то не стоит пренебрегать тренировками на работу ног.

Распространенные ошибки при выполнении удара справа

- Работайте не только рукой, включайте в движение весь корпус.

Для тех, кто только начал изучать накат справа, бывает сложно одновременно следить и за работой туловища, и за работой руки. Иногда игроки просто поворачивают плечи, а всё остальное тело остается неподвижным или у них вовсе движется только локоть. Чтобы исправить эту ошибку, придется потратить какое-то время за имитацией у стола и наладить координацию во время наката. Добавляя инерцию всего тела в ваш удар, вы делаете его более контролируемым, вкладываете в него больше силы.

- Не уводите руку к левому плечу

Это одна из самых частых ошибок у новичков и самоучек. Стоит понимать, что, выполняя движение подобным образом, вы теряете точность и стабильность попадания.

- Не сгибайте запястье руки

Некоторые игроки сгибают запястье при ударе, и ракетка у них как бы смотрит в пол. Обычно это приводит к потере контроля, силы удара.

Старайтесь держать кисть относительно прямо.

- Сохраняйте один угол наклона ракетки на протяжении всего удара

Многие начинающие начинают накат справа с правильно закрытой ракеткой, но под конец удара интуитивно стараются закрыть её ещё больше.

Это становится причиной попадания мяча в сетку, а не на противоположную сторону стола.

- Не забывайте про локоть

Во-первых, помните про расстояние между туловищем и локтем. Во-вторых, не фиксируйте его в одном положении — во время замаха локоть больше открыт, но на протяжении удара он всё больше сгибается. Без этого аспекта движение больше походит на механическое. Это вредит точности и силе удара.

Тема 10. Атака со срезки.

Атака по срезке представляет собой удары по коротким мячам соперника, имеющим нижнее вращение. Поэтому при проведении атаки прежде всего необходимо точно определить высоту мяча над сеткой, длинный он или короткий и характер его вращения. При атаке необходимо выходить вперед для выполнения быстрых ударов. Не следует выполнять удар по отраженному соперником мячу после того, как он выйдет за пределы, — в этот момент он пойдет на снижение, вращение усилится и может возникнуть сложное положение.

Выполняя быстрые удары, игроку нужно увеличивать скорость полета мяча, гибко изменять направление, чтобы застать соперника врасплох. Важно научиться регулировать свои усилия, так как нет полной уверенности в том, что сильный зависающий удар будет успешным. Поэтому игрокам следует регулировать усилия в пределах 150 — 70% от максимума.

Упражнения, формирующие умение выполнять атаку против срезки, можно выполнять одному игроку против двоих и парами. Игроки могут выполнять срезку и направлять мяч в любую точку половине площадки соперника, однако сторона, которая главным образом осуществляет атакующий удар по срезке, должна прежде делить направление атаки, а другая — выполнять упражнение. В заключение обе пары могут произвольно выполнять срезку мячей, имеющих различные направления полета, и по собственному усмотрению находить момент для атаки или, выполняя крученный накат либо, развернуть контратаку.

Тема 11. Соревнования.

Проводятся внутри кружка. Используется форма круговой системы.

Планируемые результаты

В результате освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов; - правила соревнований по настольному теннису.

Обучающиеся будут уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом;

- уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
 - выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
 - выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
 - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа слева;
 - уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
 - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
 - активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
- Обучающиеся будут демонстрировать:
- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Колво часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|------------------|----------------|
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|----------|----|----------------------------|--------------------------------|--------|---|-------------------|--------------------------------|
| 1 | Сентябрь | 7 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Вводное. Лекция. Беседа. | 2 | Вводное занятие. Техника безопасности История развития настольного тенниса | Спортивный зал | опрос, беседа |
| 2 | Сентябрь | 14 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Хватка ракетки | Спортивный зал | Беседа, опрос наблюдение |
| 3 | Сентябрь | 21 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Хватка ракетки | Спортивный зал | Беседа, опрос наблюдение |
| 4 | Сентябрь | 28 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Хватка ракетки | Спортивный зал | Беседа, опрос наблюдение |
| 5 | Октябрь | 12 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Хватка ракетки | Спортивный зал | Беседа, опрос наблюдение |
| 6 | Октябрь | 19 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Хватка ракетки | Спортивный зал | Беседа, опрос наблюдение |
| 7 | Октябрь | 26 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Набивание мяча | Спортивный зал | Беседа, опрос наблюдение |
| 8 | Ноябрь | 2 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Набивание мяча | Спортивный зал | Беседа, опрос наблюдение |
| 9 | Ноябрь | 9 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 1 1 | Набивание мяча. Игровая стойка у стола | Спортивный зал | Беседа, опрос наблюдение |
| 10 | Ноябрь | 16 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Игровая стойка у стола | Спортивный зал | Наблюдение |
| 11 | Ноябрь | 30 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Игровая стойка у стола | Спортивный зал | Наблюдение |
| 12 | Декабрь | 7 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Перемещение у стола | Спортивный зал | Наблюдение |
| 13 | Декабрь | 14 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Перемещение у стола | Спортивный зал | Наблюдение |
| 14 | Декабрь | 21 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 1 | Перемещение у стола. | Спортивный зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------|---|--------------|----------------|-------------------------------|
| | | | 16.30-17.10 | | 1 | Плоский удар | | |
| 15 | Декабрь | 28 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Плоский удар | Спортивный зал | Наблюдение опрос |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 16 | Январь | 11 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Плоский удар | Спортивный зал | Наблюдение опрос, самоанализ |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 17 | Январь | 18 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Плоский удар | Спортивный зал | Наблюдение опрос, самоанализ |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 18 | Январь | 25 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 1 | Плоский удар | Спортивный зал | Наблюдение опрос |
| | | | 16.30-17.10 | | 1 | Подача | | |
| 19 | Февраль | 1 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Подача | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 20 | Февраль | 8 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Подача | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 21 | Февраль | 15 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Подача | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 22 | Март | 1 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 1 | Подача | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| | | | 16.30-17.10 | | 1 | Срезка | | |
| 23 | Март | 8 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Срезка | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 24 | Март | 15 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Срезка | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 25 | Март | 22 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Срезка | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 26 | Март | 29 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 1 | Срезка | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| | | | 16.30-17.10 | | 1 | Накат | | |
| 27 | Апрель | 5 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Накат | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоанализ |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 28 | Апрель | 19 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Накат | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоанализ |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |
| 29 | Апрель | 26 | 15.40-16.20 | Занятие. Игра | 2 | Накат | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоанализ |
| | | | 16.30-17.10 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|-----|----|----------------------------|---------------|------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------------|
| 30 | Май | 3 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 1 1 | Накат Атака со срезки | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоанализ |
| 31 | Май | 10 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Атака со срезки | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 32 | Май | 17 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Атака со срезки | Спортивный зал | Опрос, наблюдение |
| 33 | Май | 24 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 2 | Атака со срезки | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоанализ |
| 34 | Май | 31 | 15.40-16.20 16.30-17.10 | Занятие. Игра | 1 1 | Атака со срезки Соревнование | Спортивный зал | Опрос, наблюдение, самоанализ |

Организационно-педагогические условия реализации, адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2019 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Кадровое обеспечение

Качество реализации, адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается за счет наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого кружка. Педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере ДО для детей с ОВЗ.

Методическое обеспечение

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

| № | Раздел, тема занятия | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно – воспитательной работы | Дидактический материал | Форма подведения итогов |
|---|----------------------|---------------|---|--|--------------------------------------|
| 1 | Ведение | Беседа | Словесный метод (беседа, диалог) | Инструктаж по технике безопасности | Опрос |
| 2 | Выполнение | Практическая, | Наглядный | Наглядный | Наблюдение |
| | технических приемов | тренинг. | метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения) | метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения) | педагога |
| 3 | Соревнование | Соревнование | Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды | Самоанализ по итогам участия в играх |

Материально-техническое обеспечение

Теннисный стол – 2 шт. Ракетки-10

Сетка-2 шт.

Мячи-20

Скамейки-2

Секундомер-1

Свисток-1

Список литературы

Нормативные правовые акты Федеральный

уровень:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599 .
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года «1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. №298н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Региональный уровень:

1. Постановление Правительства Калининградской области от 31.12.2013 г. №1023 «О государственной программе Калининградской области «Развитие образования».

2. Закон Калининградской области от 01.07.2013г. №241 «Об образовании в Калининградской области».

3. Распоряжение Правительства Калининградской области от 28.04.2018г. №87-рп «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Калининградской области».

4. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей.

Для педагога:

1 Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.

2 А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.

3 Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.

4 Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.

5 О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.

6 О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995г.

7 Амелин А. Справочник для начинающего теннисиста. М., 1985 г.

8 Потанин А. Основы настольного тенниса. М., 1993 г.

9 В Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982.

10 Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.

оробьев Н. Спортивные игры. М., 1973 г. 11.

Пашинин В. Настольный теннис. М.,1985г.

12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012г. Для обучающихся:

1. Богушас М.-В. М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.: ил.

2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
3. Настольный теннис. Правила соревнований. – М., 2002
4. Настольный теннис на DVD. Основные упражнения. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
5. Настольный теннис на DVD. Физическая подготовка игроков. – М.: ООО «Формат АВ», 2008
6. Настольный теннис на DVD. Тренировка с большим количеством мячей. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
7. Уроки настольного тенниса. Техника В. Самсонова. – DVD, 2006
10. Table Tennis The Sport with Scott Preiss: Escalade International, LTD, Swansea, UK.

О
т
к
р
ы
т
о
е

п
е
р
в
е
н
с
т
в
о

К
и
т
а
я
,

D
V
D
,

2
0
0