

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №16»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым
(МБОУ «С(К)ОШ №16» г. Симферополя)

ПРИНЯТА педагогическим советом МБОУ «С(К)ОШ №16» (протокол от 28.08.2025 № 8)	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «С(К)ОШ №16» г. Симферополя Приказ от 28.08.2025 № 335
---	--

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивное

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: адаптированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

.

Составитель: Безчаснюк Сергей С.В., педагог дополнительного образования

Симферополь, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел No 1. Комплекс основных характеристик программы	3 стр
1.1. Пояснительная записка (НПА, направленность, актуальность, новизна, отличительные особенности, педагогическая целесообразность, адресат, объем и срок освоения, уровень программы, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий).....	3 стр
1.2. Цель и задачи программы.....	6 стр
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	6стр
1.4. Содержание программы.....	7стр
1.4.1. Учебный план.....	7стр
1.4.2. Содержание учебного плана.....	8стр
1.5. Планируемые результаты программы.....	9стр
Раздел No 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9стр
2.1. Календарный учебный график.....	9стр
2.2. Условия реализации программы (кадровый ресурс, материально-техническое, кадровое, информационное и методическое обеспечение).....	9стр
2.3. Формы аттестации.....	10стр
2.4. Список литературы.....	11стр
Раздел No 3. Приложения.....	11стр
3.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты).....	11стр
3.2. Методические материалы.....	13стр
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	14стр
3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной.....	16стр
общеразвивающей программы	
3.5. План воспитательной работы.....	16стр
4. Литература.....	17стр

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Настольный теннис» разработана и адаптирована для реализации в условиях коррекционной школы для детей с ОВЗ (ТНР) в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», с изменениями от 15.05.2023 г. № 1230-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными

возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
- Устав МБОУ «С(К)ОШ №16» г.Симферополя. от 11.11.2024 №5836
- Положение об организации ДО учащихся в МБОУ «С(К)ОШ №16» г.Симферополя (от 27.08.2023г. № 260)
- Рабочая Программа воспитания МБОУ «С(К)ОШ №16» (Утверждена Приказом от 29.08.2023г. № 275)
- КП воспитательной работы НОО и ООО МБОУ "С(К)ОШ №16" (Утверждён Приказом от 28.08.2025 № 335)

Данная программа разработана и адаптирована на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная

Содержание адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна данной программы : новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Отличительные особенности программы: отличительная особенность заключается в том, что позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности ребенка с ОВЗ в области физической культуры.

Педагогическая целесообразность: заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

Адресат программы – данная программа ориентирована на обучающихся с ОВЗ (ТНР) и направлена на их включение в социальное и культурно обусловленное образовательное пространство.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю.

Уровень программы – стартовая

Формы обучения- очная

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся с ОВЗ (ТНР) формируются группы как одной возрастной, так и разновозрастных категорий, являющиеся основным составом секции; состав группы постоянный.

Наполняемость группы: 30 человека , для удобства проведения занятий в секции, группа делится на 2 подгруппы по 15 человек.

Режим занятий: продолжительность занятия 40 мин.

1.2.Цель рабочей программы:

Цель: приобщение обучающихся с ОВЗ к здоровому образу жизни , через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи программы:

В процессе работы решаются следующие задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта
- спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Личностные

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

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», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

1.3. Воспитательный потенциал программы: воспитательная работа в рамках программы «Настольный теннис» направлена на развитие в воспитанниках таких качеств, как любовь к родителям и Родине, взаимовыручка, уважение к взрослым, помощь младшим, трудолюбие, готовность принимать самостоятельные решения. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения знаний.

1.4. Содержание программы.

Учебный план на 1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	словесный инструктаж, беседы, разъяснения
2	Общая физическая подготовка	12	3	9	выполнение практических заданий, участие в общешкольных спортивных соревнованиях
3	Специальная подготовка	18	3	15	Участие в спортивных

					праздниках, в том числе военно –патриотического направления
4	Основы техники игры	18	3	15	Участие в общешкольных спортивных соревнованиях
5	Основы тактики игры	18	3	15	подготовка и проведение спортивных праздников
	ИТОГО	68	14	54	

Содержание учебного плана

Программа состоит из 5 разделов.

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Раздел 2. Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола

(3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке .

Раздел 3. Специальная подготовка (18 часов)

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Раздел 4. Основы техники игры (18 часов)

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижения у стола одношажным способом и приставными шагами.

Раздел 5. Основы тактики игры (18 часов)

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.

1.5. Планируемые результаты

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить.

Навыки, которыми овладеют обучающиеся в процессе изучения курса:

владеть простейшими техническими приемами; хваты ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»; «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»; – приобретут навыки соревновательной деятельности

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

– даты начала и окончания учебных периодов / этапов : первое полугодие – с 02.09.2024 по 28.12.2024; второе полугодие – с 13.01.2025 по 26.05.2025.

– количество учебных недель - 34

– количество учебных дней - 168

- продолжительность каникул: 25.10-04.11, 31.12-11.01.2026, 28.03-05.04.2026

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, учитель физического воспитания.

- **материально-техническое обеспечение**- спортивный зал, теннисный стол, теннисные ракетки, теннисные шары, скакалки .

– **информационное обеспечение** – аудио-, видео , фото ,интернет-источники;

– **методическое обеспечение**- правила игры в настольный теннис», «Правила судейства в настольном теннисе»;

– **методы обучения** - словесный, наглядный практический, игровой, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;

– **методы воспитания** - поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;

– **формы организации образовательного процесса**- индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

– **формы организации учебных занятий**- практическое занятие, чемпионат, эстафета, игра, беседа;

– **педагогические технологии**- технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникативные технологии, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология;

- **алгоритм занятий:** объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала;

– **дидактические материалы**- технологические карты, задания, упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений.

учебно-методическое и информационное обеспечение- учебные пособия, сборники упражнений-

- Наглядный материал следующих видов: смешанный: видеозаписи турниров по настольному теннису.

Интернет-ресурсы: Инфоурок

2.3. Формы аттестации: результаты общешкольных соревнований, участие в спортивных праздниках.

формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

фото фиксация, грамоты, протокол соревнований, отзыв детей и родителей.

формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: праздники, соревнование, малые олимпийские игры.

Формы контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

2.4. Список литературы

Для педагога:

- В.В. Команов, М.М. Вартанян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.
- В.В Команов, М.М. Вартанян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги., Москва-2012г.
- М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
- В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.

Для обучающихся:

- Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
- В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.
- В.В. Команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе.Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.
- Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
- А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
- К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
- тЛ.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г.

Для родителей

- О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.
- В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
- С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.
- Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.
- Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.
- А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).-М.,ФиС,2007г.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г.

Приложение 3

3.1. Оценочные материалы.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Тест по теме «настольный теннис»

1.В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4.Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В.2.00м*15.30см

5.Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6.Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7.До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8.Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм. Б. 45мм. В. 40мм.

Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис.

<i>№ п/ п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Количество ударов</i>	<i>оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.

3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80- 65	Хорошо Удовл ет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовл ет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовл ет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовл ет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовл ет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовл ет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовл ет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовл ет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

3.2.Методические материалы

Для усиления интереса обучающихся с ОВЗ к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих методов обучения :

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;

3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;
4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;
5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений. Формы организации образовательного процесса для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

3.3. Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема и содержание	Количес тво часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Вводное занятие. Изучение правил техники безопасности.	2	01.09	
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение инвентаря.	2	08.09	
3	Стол, ракетка, мяч.	2	15.09	
4	ОФП Хваты ракетки, набивание мяча на ракетке.	2	22.09	
5	ОФП Хваты ракетки, набивание мяча на ракетке.	2	29.09	
6	ОФП Изучение приема «удар, толчек».	2	06.10	
7	ОФП Совершенствование технического приёма «удар, толчек» в игре	2	13.10	
8	Занятие с применением изучаемым приёмом «удар, толчек»..	2	20.10	
9	ОФП Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	27.10	

10	Изучение элемента «накат справа».	2	10.11	
11	Изучение элементов «накат слева» .	2	17.11	
12	Совершенствование приёмов «наката справа, слева» в игре.	2	24.11	
13	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	01.12	
14	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	2	08.12	
15	Тактика игры по средствам ведения игры.	2	15.12	
16	ОФП Игры у стола.	2	22.12	
17	Учебные игры.	2	12.01	
18	ОФП Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2	19.01	
19	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	26.01	
20	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2	02.02	
21	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2	09.02	
22	ОФП Игры с мячом.	2	16.02	
23	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	23.02	
24	Изучение плоскостей вращения мяча.	2	01.03	
25	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2	08.03	
26	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2	15.03	
27	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2	29.03	
28	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	2	05.04	
29	Игры у стола.	2	12.04	
30	ОФП	2	19.04	

	Игра накатами по диагонали			
31	Выполнение подачи в заданную зону стола.	2	26.04	
32	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2	10.05	
33	Учебные игры	2	17.05	
34	. Итоговое занятие. Соревнование между занимающимися в группах	2	24.05	

3.4.Лист коррекции

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10				

3.5. План воспитательной работы

№	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	График
1	Ознакомление учащихся с правилами поведения и техники безопасности на уроках	Сентябрь

2	Организация шефства успевающих учащихся над их неуспевающими одноклассниками	Октябрь
3	«Форвард» футбольный турнир Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и наставлений учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Октябрь
4	Реализация воспитательного потенциала содержания уроков через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; Турниры: «Золотой Остап» Шашки; - «Меткий стрелок»	Ноябрь-декабрь
5	Применение интерактивных форм работы учащихся ООО: парная, групповая, командная деятельность.	Январь
6	Организация участия обучающихся в предметных неделях, во всероссийских тематических уроках, основных образовательных событиях и красных датах календаря- «Мы – правнуки Победы»,	Февраль 23.02.26, 6-7.05.26г
7	Вовлечение учащихся в конкурсную активность День здоровья 7 апреля; - Моя спортивная семья.	март-апрель-май

Раздел 4. Литература

- В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.
- В.В Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги., Москва-2012г.
- М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
- В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.