

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. П.П. Бажова»
город Сысерть

Принята на заседании
методического объединения
от «16» октября 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директора МАОУ №6

Михеева Светлана Евгеньевна

на

Приказ № 8

от 16.10.2026г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 9 - 18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

Минлеев М.М.,

Учитель физической культуры

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) Программы

1.1. Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (далее Программа): физкультурно – спортивная. Программа разработана на основе курса по адаптивной физической культуре. *(Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).*

1.2. Уровень освоения Программы: ознакомительный, соответствует региональным нормативным документам: *Приказ ДОгМ № 922 от 17.12.2014 года «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014/2015 учебном году» (в ред. от 07.08.2015г., № 1308, в ред. от 08.09.2015г., № 2074, в ред. от 30.08.2015г., № 1035, в ред. от 31.01.2017г., № 30, в ред. от 21.12.2018г. №482 (далее – Приказ № 922 в ред.)).*

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско – юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно – оздоровительному этапу и адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в условиях МАОУ СОШ № 6. В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно – оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. Настоящая программа по настольному теннису является дополнительной образовательной программой физкультурно – спортивной направленности, предназначенная

для обучающихся в возрасте 9 – 18 лет. Срок реализации программы 1 год.

1.4. Отличительные особенности Программы

Новизна и оригинальность Программы состоит в том, что тренер формирует толерантность как личностное качество у детей школьного возраста на основе их группового взаимодействия.

В ходе занятий обучающиеся взаимодействуют между собой, при этом происходит естественное усвоение ими основ толерантной культуры, как эффективной формы поведения в обществе. Вырабатываются такие важные качества, с точки зрения социализации ребенка, как: коммуникабельность, коммуникативность, психологическая зоркость, наблюдательность.

Повышается уровень самоконтроля эмоционального состояния обучающихся в ходе взаимодействия с другими участниками тренировочного процесса.

Развиваются творческие и организаторские способности, активность и самостоятельность детей в процессе взаимодействия между собой под руководством тренера.

2. Цель и задачи

2.1. Цель Программы - социальная и физическая адаптация детей с интеллектуальными нарушениями посредством использования средств настольного тенниса, укрепления здоровья и развития, наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств.

2.2. Задачи программы:

Развивающие:

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать и развивать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать физические качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу, координацию);
- совершенствовать личностные качества и психологическую устойчи-

вость к физической нагрузке;

- развивать мышление: умения анализировать, обобщать, систематизировать, создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

обучающие:

- сформировать систему теоретических знаний о правилах игры, судействе в настольном теннисе;
- овладеть комплексом специальных физических упражнений спортивной направленности;
- освоить и выработать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис;
- научить совместному разбору игры в настольный теннис.

Воспитательные:

- воспитывать чувство патриотизма, сознательности, ответственности, при обучении выполнению сознательных двигательных действий;
- воспитывать добросовестное отношение к труду, привить любовь к спорту;
- воспитывать ценностное отношение к знаниям, сформировать чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать культуру командного исполнения игры и стилей, как части общей спортивной культуры современных школьников.
- привлечь учащихся к спорту;
- не допустить формирования вредных привычек.

Коррекционные:

- социальная адаптация обучающихся с ОВЗ, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и нозологии обучающихся;

- расширение словарного запаса: применение терминологии, характерной для данного вида деятельности;
- развитие коммуникативных умений и навыков: навыка группового общения, умения взаимодействовать в команде.

3. Категория учащихся

Адресатом адаптированной дополнительной образовательной (общеразвивающей) Программы «Настольный теннис» является возрастная категория обучающихся с интеллектуальными нарушениями и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 9 - 18 лет. Набор в группу объединения дополнительного образования «Настольный теннис» производится по заявлению обучающихся или их законных представителей, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

4. Формы и режим занятий

4.1. Формы занятий

Ведущей формой организации обучения, является, групповая форма. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Занятия проводятся в группе, численный состав до 8 человек.

4.2. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по одному часу. Время занятий включает 45 мин. учебного времени и 15 мин. обязательный перерыв. СП – 2.4.3648-20

Для занятий объединения дополнительного образования «Настольный теннис» используются спортивные сооружения:

- комбинированный спортивный зал;
- школьная спортивная площадка для занятий общей физической подготовкой.

Место проведение занятий – МАОУ СОШ № 6, город Сысерть, ул. Свердлова, 80.

5. Срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 9 месяцев. Общее количество учебных часов – 1 час в неделю: - 36 часов, запланированных на весь период обучения, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

6. Планируемые результаты освоения Программы

6.1. Результаты обучения

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- знать правила соревнований и судейства в настольном теннисе;
- овладеть комплексом специальных физических упражнений спортивной направленности;
- технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия на различные группы мышц;
- иметь представления о правилах самоконтроля состояния здоровья;
- освоить технические приемы игры в настольный теннис;
- овладеть основными приёмами двухсторонних игр;
- повысить уровень своей физической подготовленности;

6.2. Результаты воспитывающей деятельности

- воспитать чувство патриотизма, сознательности, ответственности, при обучении выполнению сознательных двигательных действий;
- воспитать добросовестное отношение к труду, привить любовь к спорту;
- воспитать ценностное отношение к знаниям, сформировать чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать культуру командного исполнения игры и стилей, как части общей спортивной культуры современных школьников.
- воспитать любовь к спорту;

- не допустить формирование вредных привычек.

6.3. Результаты коррекционно - развивающей деятельности

- социально адаптировать обучающихся с ОВЗ, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и нозологии обучающихся;
- расширить словарный запас: уметь применять терминологию, характерную для данного вида деятельности;
- развить коммуникативные умения и навыки: навык группового общения, умения взаимодействовать в команде.
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать и развивать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развить физические качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу, координацию);
- совершенствовать личностные качества и психологическую устойчивость к физической нагрузке;
- развить мышление: умение анализировать, обобщать, систематизировать, создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

II. Содержание Программы

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

1. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

2. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.
3. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.
4. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контр накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
5. Тактика одиночных игр.
6. Игра в защите.
7. Основные тактические комбинации:
 - 7.1. При своей подаче: а) короткая поддача; б) длинная поддача.
 - 7.2. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.
8. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.
9. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.
10. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.
11. Передвижения у стола (скрёстные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).
12. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.
13. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

№ п/п	Программный материал	Кол - во часов
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	5
4	Обучение техническим приёмам	9

5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	36

Режим работы в период школьных каникул!

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп и сборных творческих групп.

1. Календарно тематический план

2. Содержание учебного (тематического) плана

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
8	Удары по мячу накатом.	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок

10	Игра в ближней и дальней зонах.	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах
11	Вращение мяча.	1	Уметь выполнять вращение мяча
12	Основные положения теннисиста.	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.
13	Исходные положения, выбор места.	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски
15	Одношажные и двушажные перемещения.	1	Уметь выполнять одношажные и двушажные перемещения
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
17	Подачи: короткие и длинные.	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
20	Тактика одиночных игр	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
21	Игра в защите	1	Уметь играть в защите
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации

23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — не- сильный кистевой накат в сре- дину стола.	1	Уметь выполнять основные такти- ческие комбинации
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего со- перника.
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подго- товка.	1	Знать основы тренировки тенниси- ста. Специальная физическая под- готовка
26	Упражнения с мячом и ракет- кой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
27	Тренировка двигательных реак- ций. Атакующие удары (имита- ционные упражнения) и в игре.	1	Уметь выполнять атакующие уда- ры (имитационные упражнения) и в игре
28	Передвижения у стола (скрест- ные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	Уметь выполнять передвижения у стола
29	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	1	Уметь выполнять удары: накато́м у стенки, удары на точность.
30	Игра у стола. Игровые комбина- ции.	1	Уметь играть у стола
31	Атакующие удары (имитацион- ные упражнения) и в игре.	1	Уметь выполнять атакующие уда- ры (имитационные упражнения) и в игре
32	Игра у стола. Игровые комбина- ции.	1	Уметь играть у стола
33	Игра у стола. Игровые комбина- ции.	1	Уметь играть у стола
34	Игра в защите	1	Уметь играть в защите
35	Соревнования	1	Уметь играть у стола
36	Соревнования	1	Уметь играть у стола

3. Формы контроля и оценочные материалы

Для реализации программы используются различные виды контроля физической подготовленности и физического развития в форме тестовых упражнений, опрос/беседа по усвоению знаний теоретических и практических основ адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта.

3.1. Виды контроля:

- 3.1.1. Предварительный контроль** (проверка знаний, учащихся на начальном этапе освоения Программы). Проводится в начале реализации Программы в виде входного тестирования. Задача: - определение фактического состояния, обучающегося на данный момент времени;
- 3.1.2. Тематический контроль** (проводится по завершении изучения темы занятия, для выявления усвоенных знаний и умений);
- 3.1.3. Текущий контроль** (В середине учебного года проводится текущий контроль. Это позволяет педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися);
- 3.1.4. Итоговый контроль** (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в каждом учебном году).

3.2. Способы определения результативности реализации Программы

- Опрос учащихся по пройденному материалу. Контроль соблюдения техники безопасности.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Привлечение обучающихся к судейству игр и мероприятий.
- Игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Участие в соревнованиях.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за инди-

видуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (Приложение II).

Материально — техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуется:

- Спортивный школьный зал 12х24 м.

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося – 10 шт.
- набивные мячи – 4 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 10 шт.
- гимнастические скамейки – 2 шт.
- теннисные столы – 2 шт.
- сетки для настольного тенниса – 2 шт.
- гимнастические маты – 4 шт.
- гимнастическая стенка – 1 шт.