



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КСТОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

РАССМОТРЕНО на  
педагогическом совете  
МАУ ДО ДДЮТ  
«01» сентября 2023 г.  
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО:  
приказом №324 от 01.09.2023 г.  
Директор \_\_\_\_\_  
МАУ ДО ДДЮТ  
Е.А.Каменских

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**секции настольного тенниса «БЕЛЫЕ МОЛНИИ»**

направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: с 7 лет  
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Орлова Наталья Владимировна**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Кстово  
2023

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная программа секции настольного тенниса «Белые молнии» имеет спортивную направленность и участвует в значимом проекте «**Новые места в дополнительном образовании**».

**Актуальность** данной программы заключается в том, что специфика двигательной деятельности игры в теннис способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а так же положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развития реакции выбора, концентрация, устойчивость и распределение внимания, объём поля зрения, оперативность мышления, двигательная память, моторная выносливость, адаптивные возможности организма). Все это необходимо для воспитания человека социально адаптированного, конкурентно способного.

Педагогическая целесообразность программы состоит в использовании именно тех методов и приемов работы с обучающимся, которые наиболее эффективны для применения в работе с особенным ребенком, учитывают особенности учащегося, связанные с его заболеванием, возрастом и психологическим развитием.

Новизна программы заключается в том, что используемый в образовательном процессе игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления. Также на занятиях применяется современный спортивный инвентарь, что усиливает внимание и интерес к занятиям, делает процесс развития координационных способностей, быстроты реакции, двигательной памяти более эффективным.

Подготовительная часть каждого занятия включает в себя дыхательную гимнастику, а заключительная часть - упражнения для профилактики нарушения осанки, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации энергетического потенциала организма.

При реализации программы применяются такие методы обучения: словесные, наглядные, аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных), практические, метод игры, метод стимулирования интереса к обучению.

**Адресат программы:** принимаются дети с ОВЗ, дети –инвалиды и инвалиды с 7 лет.

**Цель программы:** развитие физического потенциала личности обучающихся, двигательных навыков и укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

**Задачи программы:**

*Образовательные задачи:*

- обучать основным приемам игры в настольный теннис;
- обучать правилам игры в настольный теннис;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучать технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в пространстве.

*Развивающие задачи:*

- развивать физические качества (гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию);
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества, формировать нравственные принципы и коммуникативные навыки.
- способствовать максимальному самовыражению обучающегося посредством овладения техникой и тактикой игры.

*Оздоровительные и коррекционно-развивающие задачи:*

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащегося;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма.

**Форма занятий** – индивидуальная, или в малых группах. Очная.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа (по 45 мин).

**Объем и срок реализации программы** – 1 год, 72 часа.

**Ожидаемые результаты:**

- знать о значении физической культурой для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- знать как выполнять технически правильно элементы настольного тенниса: откидка, подставка, накат, подрезка, подачи разного вращения и применять их в игровой деятельности;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

- уметь технически правильно выполнять физические упражнения, максимально проявлять физические способности в игровой деятельности, быстро ориентироваться в пространстве, принимать решения;
- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе занятий, игровой деятельности;

**Способы определения результативности:** наблюдение за обучающимся в процессе учебно-тренировочных занятий, проверка выполнения отдельных упражнений, соревнование, итоговая аттестация.

**Формами подведения итогов реализации программы являются:** открытое занятие, итоговое мероприятие.

## 2.Учебный план

№	Наименование раздела/темы	20 недель		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях	2	2	
2.	Техническая подготовка	32	4	28
3.	Правила игры в настольном теннисе	6	4	2
4.	Общая физическая подготовка	18		18
5.	Специальная физическая подготовка	10		10
6.	Участие в соревнованиях	2		2
7.	Итоговая аттестация	2		2
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>

### 3. Содержание учебного плана

**Раздел 1. Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях** включает в себя инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис, правила поведения в спортивном зале и общественном месте, правила поведения на соревнованиях.

#### **Раздел 2. Техническая подготовка**

##### *Теория:*

- сведения о технике выполнения элементов настольного тенниса (стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; толчок, откидка, подставка, накат, подрезка, подача; перемещения);
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений;
- просмотр обучающих видеороликов.

##### *Практика:*

- многократное повторение хватки ракетки, основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: бросок мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой (левой) рукой, подбрасывание мяча вверх, перебрасывание с одной руки на другую, бросок мяча в мишень;
- удерживание мяча на ракетке, удары по мячу правой или левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, на разную высоту;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении, с преодолением препятствий.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций положения ног, разворота туловища, формы замаха, положения руки по отношению к туловищу, положения ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Разучивание таких элементов настольного тенниса как, толчок, откидка через:

- многократное повторение ударных движений на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с педагогом (партнёром) одним видом удара (только справа только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения данных упражнений, применяются более сложные: накат, подрезка, подача.

- упражнения с придачей мячу вращения;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, по мячу левой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки по половинке стола, приставленной к стене;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением простых действий (одиночные передвижения и удары, серийные передвижения);
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);
- игра на столе по заданиям с партнёром, по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) и из одной точки в двух, трёх направлениях; игра одним видом удара;
- игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- выполнение подач разными ударами;
- подброс мяча, траектория и направление полета мяча;
- прием подач, формы распознавания подач соперника;
- игра на счёт разученными ударами.

### **Раздел 3. Правила игры в настольном теннисе.**

#### *Теория:*

Правила игры: определения, правильная подача, правильный возврат, порядок игры, переигровка; выбор подачи, приема или стороны; нарушение порядка подачи, приема или смены сторон.

*Практика:* игра на счет с партнером (педагогом) с использованием счетчика и без.

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка включает в себя:**

- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для развития игровой ловкости и координационных способностей;
- упражнения для развития игровой выносливости;
- упражнения для развития скоростных качеств.

#### **Раздел 6. Участие в соревновании:**

Обучающийся в конце учебного года принимает участие в соревновании по настольному теннису.

**Раздел 7. Итоговая аттестация:** включают в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в мае.



#### 4. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
0	1	01.09-03.09	4.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	18

		январь				февраль				март				апрель				май				Всего учебных недель/часов		
0	19	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05			20.05-26.05
2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

## 5. Формы аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ.

Для определения исходного уровня обучающихся проводятся:

- собеседование;
- наблюдение за обучающимися во время занятий.

Для определения степени усвоения учебного материала проводятся:

- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

Контроль и аттестация проводятся в следующей форме:

- собеседование;
- наблюдение за обучающимися во время занятий и соревнования;
- сдача нормативов.

### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ итоговой аттестации обучающегося объединения 20/20 учебный год

Название объединения \_\_\_\_\_

Название программы \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения сдача контрольных нормативов

Форма оценки результатов теоретической подготовки: уровень (высокий, средний, низкий) В, С, Н

Форма оценки результатов практической подготовки: уровень (высокий, средний, низкий) В, С, Н

### Результаты итоговой аттестации

№	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка

- (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.
- (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.
- (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

## 6.Оценочные материалы.

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольное упражнение	возраст	мальчики			девочки		
		Уровень усвоения					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.Бег 10 м с ходу (с разбега в 3-х метровой зоне), с..	7-9	3,10 и более	3,09-2,26	2,25 и менее	3,20 и более	3,19-2,40	2,39 и менее
	10-13	3,09 и более	3,08-2,25	2,24 и менее	3.19 и более	3.18-2,29	2,28 и менее
	14-17	3,08 и более	3.07-2,20	2,19 и менее	3,18 и более	3,17-2.21	2,20 и менее
3. Прыжки в длину с места, см..	7-9	60-80	90-100	110 и более	50-75	75-95	100 и более
	10-13	90-100	110-130	135 и более	75-95	100-120	125 и более
	14-17	110-130	135-145	150 и более	100-120	125-135	135 и более

**Контрольные нормативы**  
**по специальной физической подготовке**

№	Наименование упражнений	Пол	
		девочки	мальчики
1	Перемещение в игровой стойке в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 30 с (количество раз)	8 и более	10 и более
2	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	18 и более	20 и более
3	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	16 и более	18 и более

## 7.Методическое обеспечение

Раздел или тема программы	Формы занятия	Приёмы и методы организации занятия	Дидактическое материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Техника безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях	Беседа	Словесные, наглядные	Инструкции «Правила техники безопасности при игре в настольный теннис», «По пожарной безопасности», «Профилактика травматизма»	Информационный стенд	Опрос, обсуждение.
Техническая подготовка	Объяснение, показ, практическое занятие, игра.	Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический.	Материал из интернет – ресурсов (обучающие видеоролики), методические разработки «Подготовка учащихся на начальном этапе всестороннем у обучению техническим и приемами в настольном теннисе». Методически	Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи, тренажер «колесо», эспандеры, свисток, секундомер.	Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений.

			рекомендации по технической подготовке.		
Правил а игры в настольном теннисе	Объяснение, показ, практическое занятие, игра.	Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический.	Материал из интернет – ресурсов. Презентация «Правила игры в настольном теннисе».	Инвентарь для настольного тенниса, счетчик, компьютер, интерактивная доска.	Опрос, самостоятельное выполнение заданий, оценка выполненных заданий, обсуждение.
Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, практическое занятие.	Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический.	Методическая разработка «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»	Спортивный инвентарь: гимнастическое скакалки, скамейки, коврики, шведская стенка, кегли, мячи, гантели, эспандеры, обручи, конусы, гимнастические палки, гимнастические маты. Секундомер, свисток.	Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений, тестирование.
Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, практическое занятие.	Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный, практический.	Материал из интернет – ресурсов, методическая разработка «Общая и специальная физическая подготовка в	Спортивный инвентарь: гимнастическое скакалки, скамейки, кегли, мячи, эспандеры, лесенка для развития	Опрос, самостоятельное выполнение упражнений, оценка техники выполнения упражнений.

			настольном теннисе».	координационных способностей, конусы. Секундомер, свисток.	
Участие в соревнованиях	Соревнование	Практически	Положения, протоколы.	Компьютер, инвентарь для настольного тенниса, микрофон	Обсуждение.
Итоговая аттестация	Практическое занятие	Практически	Протоколы.	Инвентарь для настольного тенниса. Секундомер, свисток, конусы.	Обсуждение, оценка техники выполнения упражнений.

## 8. Условия реализации программы

Для реализации данной программы требуется техническое обеспечение занятий:

- столы для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- корзины для теннисных мячей ;
- тренажер «велоколесо»;
- робот-тренажер для настольного тенниса;
- компьютер.

Дополнительный спортивный инвентарь:

скакалки,

гимнастические палки,

гантели,

обручи,

гимнастические скамейки,

«шведская стенка»,

эспандер универсальный,

эспандер кистевой,

корзина,

волейбольный мячи разного размера,

кегли,

конусы,

гимнастические маты,

лесенки для развития координационных способностей.

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено. Свет должен быть равномерным как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого падения света в глаза играющим. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

Пол в зале настольного тенниса должен иметь деревянное или специальное (Taraflex) покрытие, окна зашторены плотными шторами.

В рамках данной программы обучение ведет педагог дополнительного образования с высшим специализированным образованием (специалист по физической культуре и спорту).



## 9. Список литературы

### Нормативно-правовая база

#### к созданию дополнительной общеобразовательной программе

1. Конвенция о правах ребенка (Принята [резолюцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 [N 170-ФЗ](#)) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование"// Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3)
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).
8. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 г. № 39 "О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

13. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)
14. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"
15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)
17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»)
18. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Министерства образования Нижегородской области №589 от 17 июля 15 года.
19. Устав МАУ ДО ДДЮТ (Утвержден постановлением администрации Кстовского муниципального района от 23.12.2021 № 3262)
20. Локальный акт МАУ ДО ДДЮТ, приказ МАУ ДО ДДЮТ №18 от 18.01.2022 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах в МАУ ДО ДДЮТ»
21. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
22. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
23. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

24. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

### **Литература для педагога**

1. Борякова Н. Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. М., 2007.

2. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

3. Кудрявцева В.Т, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. — М.: Л ИНКА-ПРЕСС, 2000

4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

5. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

6. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.

7. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

8. Амелин А.Н. «Современный настольный теннис», МоскваФиС, 1999 г.

9. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры – Ростов-на Дону: Феникс, 2007 г.

10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд.-во, 1990 г.

11. Корнеева Е.В. Детские подвижные игры – Ростов-на Дону, Феникс, 2006

12. Матыцин О.В. «Настольный теннис; неизвестное об известном», Москва РГАФ культуры, 1995 г.

13. Правила соревнований в настольном теннисе – ФиС, 2008 г.

14. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе – Ростов-на Дону: Феникс, 2006 г.

15. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. Физическая культура в 1-4 классах общеобразовательного учреждения: проектирование учебного процесса: методическое пособие/ В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев.- Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2006 г.

### **Список литературы для детей**

1. Былеева Л.В., Григорьев Л.В. «Игры народов», Москва, 1995 г.

2. Глейberman А.Н. Упражнения в парах (спорт в рисунках) – ФиС, 2005 г.
3. Правила соревнований в настольном теннисе – ФиС, 2008 г.

## Работа с родителями

Огромное значение в работе с родителями воспитанников имеет заранее продуманная и четко организованная система сотрудничества.

Главные основы здорового образа жизни закладываются в семье. Папа и мама, бабушки и дедушки своими жизненными принципами и укладом, отношением ко всему миру, формируют позицию ребенка в вопросах здоровья, режима, питания, активного отдыха, занятий физкультурой и спортом.

Главное, чтобы пример семьи был позитивным, а не наоборот. А позиция всех ее членов по отношению к здоровью ребенка и своему тоже, соблюдению норм здорового образа жизни - конструктивной.

Родителям необходимо постоянно напоминать об основной роли семьи в закладывании основ здорового образа жизни, о физическом и духовном становлении, об ответственности родителей за формирование жизненной позиции детей.

С этой целью проводятся следующие проф. беседы:

- о режиме дня и питания спортсмена
- об отношениях в коллективе
- о движении для здоровья
- ребенок и компьютер

Применяются различные формы сотрудничества:

- родительские собрания;
- ежегодные спортивные семейные мероприятия;
- привлечение родителей к организации и проведению мероприятий и соревнований;
- проведение тренировок с привлечением в виде спарринг партнеров родителей, бабушек и дедушек обучающихся;
- открытые занятия.
- участие в мероприятиях, конкурсах ДДЮТ.
- систематические беседы и обсуждение результатов обучения, достижений обучающихся, индивидуальная консультация;
- подведение итогов воспитательно-образовательного процесса, совместное планирование будущей работы.

Результатом сотрудничества родителей и педагогов является повышение ответственности семьи за здоровье и физическое развитие детей.

Залог успеха в любом деле - глубоко продуманная организация и творческий подход исполнителей.

### **Упражнения на расслабление мышц туловища.**

Релаксационные упражнения:

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.: Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите.

Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек. - сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания; - потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя; - поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекачиваясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

### **Упражнения на укрепление и тонизацию мышц плечевого пояса и рук.**

И. П. Стоя у стены

1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

3. Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3- 4 сек. Вернуться в и.п.

И. П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице тоже напряжение, что и в положении лежа

И. П: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

3. Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3- 4 сек. Вернуться в и.п.

И. П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице тоже напряжение, что и в положении лежа

И. П: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, формирования сводов стоп.

Комплекс с мячом.

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги.



## **Описание упражнений, рекомендуемых для обучения технических приёмов настольного тенниса.**

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу, занимающийся располагается напротив, после отскока выполняет удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару зону, ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попадания. Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены педагог устраняет грубые технические ошибки.

2. То же, что и в упражнении №1, но обучающийся посылает мяч поочерёдно (последовательность оговаривается в тренировочном задании). На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен удариться мяч после отскока от стены. С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цепь, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо, вперед - назад.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Обучающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на стол, после отскока направляет мяч оговариваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки). Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов, при этом педагог (или его помощник из числа старших обучающихся) исправляет ошибки.

2. То же самое что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног. Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой - тренировочной стенкой).

Угол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменить траекторию возвращающегося мяча.

Обучающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа или поочерёдно.

Игра на расставленных сериями (раздвинутых) половинах стола:

Играют два спортсмена (спортсмен + педагог). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания педагога).

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полета мяча и величину усилий при ударе.

Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

Половина стола с закреплённой на ней сеткой подвигаемого к стене и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения.

Обучающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены всё повторяется.