

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директор _____

Протокол № 11 от 29.08.2025

Председатель _____

Е.В. Чалапко

Приказ № 617 от 29.08.2025

**Адаптированная дополнительная образовательная программа для детей с
ограниченными возможностями здоровья**

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Группа 2

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: от 10 лет

Разработчик-педагог:

Лебедева Мария Олеговна

2025 - 2026 учебный год

**Структура адаптированной дополнительной образовательной программы для детей
с ограниченными возможностями здоровья
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа дополнительного образования направлена на развитие физических способностей учащихся, является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Адресат. Программа реализуется для учащихся от 10 лет с интеллектуальными нарушениями, без требований к полу учащихся,

- проявляющих интерес к спортивной деятельности,
- с средним уровнем знаний в области физической культуры и спорта,
- с начальной подготовкой в области настольного тенниса,
- с отсутствием мед.противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Актуальность. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта, возможности поддержки детей с особыми образовательными потребностями.

Отличительные особенности. Программа обладает своими отличительными особенностями, а именно отличается постановкой образовательных задач, построением учебного плана, содержанием занятий и используемыми технологиями.

Уровень освоения. Программа реализуется в объеме 360 часов, 1 год.

Цель. Целью программы дополнительного образования детей «Настольный теннис» ГБОУ школы №565 Кировского района Санкт-Петербурга является физическое развитие и совершенствование двигательных качеств у учащихся с ограниченными возможностями здоровья, посредством спортивной игры «Настольный теннис», а также содействие социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе.

Задачи.

Обучающие:

- Углубить знания об основах тактики и судейства спортивной игры «Настольный теннис».
- Закрепить технику выполнения основных движений спортивной игры «Настольный теннис».

Развивающие:

- Развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- Развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость).
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- Приобщать к доступной спортивной деятельности;
- Прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

Планируемые результаты.

Личностные:

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности;
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Метапредметные:

- У учащихся, по возможности,
- будут развиты координационные способности;
- будут развиты физические качества;
- будут сформированы коммуникативные навыки.

Предметные:

Учащиеся, по возможности,

- будут знать изученные термины и названия элементов,
- разучат правила поведения и техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Организационно-педагогические условия.

Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации. При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Для детей с особыми образовательными потребностями программа может быть реализована через разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора. Принимаются все желающие.

Условия формирования группы. Группа формируется разновозрастная. В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся в группу.

Количество обучающихся в группе. Количество обучающихся в группе по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: не менее 6 человек.

Форма организации учебного процесса. Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. Занятия по программе проводятся всем составом группы.

Формы проведения занятий. Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы, а именно репетиция, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии. Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, в малых группах, коллективная, индивидуальная.

Материально-техническое оснащение. Материально-техническое оснащение включает в себя спортивный зал, оборудованный специальным покрытием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
 адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
 ограниченными возможностями здоровья
«Настольный теннис»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Наблюдение
2.	Развитие двигательных качеств	10	6	4	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
3.	Правила игры «Настольный теннис»	20	10	10	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
4.	Техника игры	100	20	80	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
5.	Тактика игры	88	10	78	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
6.	Игра «Настольный теннис»	88	10	78	Наблюдение. Тест. Анализ результатов.
7.	Итоговое занятие	12	6	6	Наблюдение
	Итого	72	38	34	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
ЗАДАЧИ

Обучающие:

- формировать необходимые знания в области адаптивного спорта;
- обучать и совершенствовать основы техники и тактики бочче;
- формировать и повышать уровень разносторонней и специальной физической подготовленности;
- обучать правилам игры и участия в соревнованиях;
- обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- формировать представления о самоконтроле, саморегуляции поведения на занятиях;
- подготавливать спортсменов для участия в соревнованиях разного уровня;
- обучать взаимодействию и сотрудничеству в коллективе в совместной деятельности.

Развивающие:

- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные).

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнёрами, тренером);
- воспитывать трудолюбие и культуру поведения во время занятий;

- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Требования к одежде, обуви. Расписание занятий. Правила поведения во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника безопасности при использовании спортивного инвентаря, при проведении спортивных мероприятий. Правила дорожного движения при выездных мероприятиях.

2. Развитие двигательных качеств

Теория. История возникновения игры «Настольный теннис», её название. Популярность игры в мире. Правила поведения на занятиях.

Практика. Упражнения на развитие меткости, скорости реакции, ловкости, координации и точности удара.

3. Правила игры «Настольный теннис»

Теория. Изучение техники владения мячом.

Практика. Упражнения, направленные на разучивание базовых движений. Развивающие упражнения. Упражнения, направленные на изучение базовых элементов. Игровые задания.

4. Техника игры

Теория. Закрепление техники, совершенствование работы ног.

Практика. Задания на передвижения.

5. Тактика игры

Теория. Изучение техники базовых элементов. Изучение оптимального расположения игрока перед ударом. Изучение тактических действий в игре.

Практика. Упражнения с мячом: удары.

6. Игра «Настольный теннис»

Теория. Изучение основных правил.

Практика. Игра на счет с соблюдением основных правил.

7. Итоговое занятие

Теория. Теоретический опрос.

Практика. Выполнение разученных элементов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности;
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Метапредметные:

- У учащихся, по возможности,
- будут развиты координационные способности;
- будут развиты физические качества;
- будут сформированы коммуникативные навыки.

Предметные:

Учащиеся, по возможности,

- будут знать изученные термины и названия элементов,
- разучат правила поведения и техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Фактические сроки
Вводное занятие		2	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Введение в спортивную игру "Настольный Теннис"	2	06.09.25
Развитие двигательных качеств		16	
2.	Способы развития двигательных качеств. Диагностика двигательных качеств.	2	13.09.25
3.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие физических качеств.	2	20.09.25
4.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие физических качеств.	2	27.09.25
5.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие выносливости.	2	04.10.25
6.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие быстроты.	2	11.10.25
7.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие ловкости.	2	18.10.25
8.	Способы развития двигательных качеств. Упражнения на развитие гибкости.	2	
9.	Способы развития двигательных качеств. Комбинированные упражнения.	2	
Правила игры «Настольный теннис»		8	
10.	Правила игры «Настольный теннис».	2	
11.	Нарушение правил и наказания за них.	2	
12.	Игра в настольный теннис с соблюдением изученных правил.	2	
13.	Разбор спорных ситуаций в настольном теннисе.	2	
Техника игры		40	
14.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение короткой подачи.	2	
15.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение длинной подачи.	2	
16.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение подрезки по левой диагонали.	2	
17.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение подрезки по правой диагонали.	2	

18.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение подрезки по всему столу.	2	
19.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение подачи с последующей игрой подрезками по левой диагонали.	2	
20.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение подачи с последующей игрой подрезками по правой диагонали.	2	
21.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение подрезок по прямым.	2	
22.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение накатов по левой диагонали.	2	
23.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение накатов по правой диагонали.	2	
24.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение «простого треугольника» накатами.	2	
25.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Игра на счет подрезками.	2	
26.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Игра на счет накатами.	2	
27.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Игра на счет.	2	
28.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Изучение атакующих ударов.	2	
29.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение атакующих ударов по левой диагонали.	2	
30.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение атакующих ударов по правой диагонали.	2	
31.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение вех изученных элементов.	2	
32.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение удержания мяча подрезками, накатами и атакующими ударами.	2	
33.	Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Выполнение подставки.	2	
Итоговое занятие		2	
34.	Итоговое занятие за полугодие. Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов.	2	
Вводное занятие		2	
35.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	
Тактика игры		36	
36.	Тактика игры. Тактика игры в ближней зоне.	2	

37.	Тактика игры. Тактика игры в средней зоне.	2	
38.	Тактика игры. Тактика игры в дальней зоне.	2	
39.	Тактика игры. Тактика игры в нескольких игровых зонах.	2	
40.	Тактика игры. Игра комбинированными подачами.	2	
41.	Тактика игры. Игра по направлениям.	2	
42.	Тактика игры. Игра через атакующие элементы.	2	
43.	Тактика игры. Игра через подставку.	2	
44.	Тактика игры. Игра на счет с использованием ранее изученных элементов.	2	
45.	Тактика игры. Разбор ошибок.	2	
46.	Тактика игры. Выполнение подачи с последующей атакой.	2	
47.	Тактика игры. Выполнение подачи с последующей атакой и розыгрышем мяча.	2	
48.	Тактика игры. Игра на счет с форой.	2	
49.	Тактика игры. Тактика игры в начале партии.	2	
50.	Тактика игры. Тактика игры в середине партии.	2	
51.	Тактика игры. Тактика игры в конце партии.	2	
52.	Тактика игры. Игра на счет на одном столе с выбыванием после поражения по круговой системе.	2	
53.	Тактика игры. Разбор тактики игры на соревнованиях.	2	
Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил		36	
54.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра в настольный теннис без счета.	2	
55.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра в настольный теннис с форой.	2	
56.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра в настольный теннис со счета 5:5.	2	
57.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра на счет.	2	
58.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра подрезками.	2	
59.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра накатами.	2	
60.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра атакующими ударами.	2	
61.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Исправление игровых ошибок.	2	

62.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра на счет.	2	
63.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра на счет по левой диагонали.	2	
64.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра на счет по правой диагонали.	2	
65.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра на счет по прямым.	2	
66.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Удержание мяча на столе максимальное количество раз.	2	
67.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Отработка подач в игре.	2	
68.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра на счет по времени.	2	
69.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра в атаке по подставке.	2	
70.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Игра в защите.	2	
71.	Игра в настольный теннис с повторением ранее изученных правил. Соревнование среди участников группы.	2	
Итоговое занятие		2	
72.	Итоговое занятие. Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос. Зачетная игра. Посещение соревнований.	2	
Итого:		144	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации программы используются следующие педагогические технологии здоровьесберегающая и личностно-ориентированная. Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются следующие методы: словесные методы (объяснение, рассказ, беседа), методы игры (подвижные игры, игры на развитие внимания), методы практической работы (упражнения, тренировка, репетиция), наглядный метод обучения (видеоматериалы).

Название дидактического средства	Вид дидактического средства	Форма дидактического средства	Назначение дидактического средства	Раздел программы
Видеоматериалы по настольному теннису	Видеоматериалы	Электронный образовательный ресурс	Овладение базовыми элементами	Основы владения элементами в настольном теннисе

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

- 1.Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Методич. пособие/ Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2016.
- 2.Петухов С.И., Коновалова Н.Г., Архипова О.М. Спортивная медицина: учебное пособие. – Новокузнецк, 2016. – 192 с.
- 3.Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис / сост. В. Н. Буянов. – Ульяновск : УлГТУ, 2017. – 20 с.
- 4.Теория и методика физического воспитания / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. Исп. – М.: Советский спорт, 2016
- 5.Холодова Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 480

Оценочные материалы. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программам проводятся:

Входной контроль. Проводится в начале учебного года с целью оценки стартового уровня знаний и умений, природных физических качеств учащихся. Формы: наблюдение, анализ выполнения заданий педагога.

Текущий контроль. Проводится на занятиях в течение всего учебного года с целью отслеживания уровня освоения учебного материала программы в формах: педагогическое наблюдение педагога с целью анализа качества выполнения учащимися учебных заданий.

При проведении текущего контроля используются следующие диагностические методики: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением конкретного учебного задания происходит по показателям: включенность учащегося в занятие; самостоятельность в выполнении задания; интерес к выполнению задания; качество выполнения задания; коммуникабельность на занятии. Показатель «Качество выполнения задания» тесно связан с планируемыми предметными образовательными результатами, заложенных в рамках изучения разделов. Результаты текущего контроля фиксируются в Карте «Информационная карта педагогического наблюдения за деятельностью учащихся на учебном занятии» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), утвержденных в учреждении.

Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие учебного года с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы в формах: измерения показателя предметного уровня, педагогического наблюдения с целью анализа педагогом динамики качества выполнения учебных заданий учащимися, участия и достижения учащихся в творческих конкурсных мероприятиях, анализ приобретенных личностных результатов.

При проведении промежуточной аттестации используются следующие диагностические методики: тест, наблюдение, анализ результатов деятельности.

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения предметных результатов проводится в форме измерения предметных результатов (знание теории, терминов, технологий и др.) на основании проведения теста по пройденным темам программы. Тестовое задание содержит не менее 10 вопросов по темам программы. Количество вопросов Тестового задания отражает степень детализации раскрытия тем, уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы. Уровень результативности учащихся определяется из расчета отношения правильных ответов к общему количеству вопросов тестового задания: - свыше 0,8 правильных ответов – высокий уровень (В); - 0,7 – 0,8 правильных ответов – средний уровень (С); - 0,6 и ниже – низкий уровень (Н). Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Карте «Информационная карта результатов выполнения тестовых заданий учащимися» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), утвержденных в учреждении.

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения метапредметных результатов проводится в форме педагогического наблюдения по показателям, отражающим развивающие задачи программы, заложенные в рамках изучения разделов программы. Результаты промежуточной аттестации достижения метапредметных результатов фиксируются в Карте «Информационная карта педагогического наблюдения за деятельностью учащихся на учебном занятии» Комплекта контрольно-измерительных

материалов (КИМ), в которой количественные показатели наблюдения суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) деятельности учащегося на конкретном занятии.

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения личностных результатов проводится в форме педагогического наблюдения и анализа показателей, отражающих воспитательные задачи программы, достигнутых в рамках соответствующего уровня программы. Результаты промежуточной аттестации достижения личностных результатов фиксируются в Карте «Информационная карта продуктивно-творческой деятельности учащихся» Комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ), в которой количественные показатели наблюдения суммируются, определяется уровень (высокий, средний, низкий) личностных достижений учащегося.

Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в Карту «Итоговая информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие», в которой количественные показатели предметных, метапредметных, личностных достижений суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (В) - Общая сумма 9-8 баллов; Средний уровень результативности (С) - Общая сумма 7-5 баллов; Низкий уровень результативности (Н) - Общая сумма 1-4 балла. (Здесь вы ориентируетесь на те контрольно-измерительные материалы, которые приняты в вашем ОУ)

Итоговый контроль. Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы. Формы, диагностические методики и формы фиксации итогового контроля аналогичны используемым для промежуточной аттестации. Показатели охватывают все пройденные темы по программе. Результат итогового контроля по каждому из видов результатов сводится в Карту «Итоговая информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы».

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации адаптированной дополнительной образовательной программы для
детей с ограниченными возможностями здоровья
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
на 2025-2026 учебный год

№ группы	Год обучения	ФИО педагога	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1	Лебедева М.О.	06.09.2025	23.05.2026	36	144	72	1 раз в неделю по 2 часа