

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся
с нарушениями зрения №8 г. Иркутска»

Согласовано:

зам. директора по ВР
_____ Т.В. Михайлова

«__» _____ 2023 г.

Утверждаю:

Директор ГОКУ «Школа-интернат № 8»
_____ И.Г. Макаренко

«__» _____ 2023 г.
Приказ № 262 «30» августа 2023 г.

Рассмотрено на заседании

методического совета школы

_____ О.А. Юткина

«__» _____ 2023 г.

Протокол № 1

**Адаптированная
дополнительная общеобразовательная программа
настольный теннис для незрячих «Стимул»**

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 1 год

Год составления: 2023 -2024 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма обучения: очная

Разработчик программы: Логванова Валерия Вадимовна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2023 год

Аннотация
к адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программе настольный теннис для незрячих «Стимул»

Статус программы: дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа настольный теннис для незрячих «Стимул» разработана на основании Положения об организации дополнительного образования обучающихся, воспитанников ГОКУ «Школа-интернат № 8 г. Иркутска»; Положения о дополнительной общеобразовательной программе ГОКУ «Школа-интернат № 8 г. Иркутска».

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель программы: создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.

Контингент: обучающиеся с 9 до 18 лет, младшую группу посещают дети в возрасте с 9-12 лет; старшую группу с 13-18 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Продолжительность реализации программы: 306 часов в год.

Режим занятий: младшая группа 3 раза в неделю (3 часа), старшая группа 4 раза в неделю (6 часов)

Краткое содержание:

- развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры;
- развитие умений приема и подачи озвученного мяча;
- развитие и закрепление умений подачи, звенящего мяча;
- закрепление умений подачи звенящего мяча;
- односторонняя, двусторонняя игра.

Ожидаемые результаты:

- ориентироваться в микро- и макропространстве;
- представлять занятия настольным теннисом для слепых как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- основам техники игры в Настольный теннис для слепых;
- анализировать свои движения, координировать их.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности настольный теннис для незрячих «Стимул» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», постановление № 28 от 28.09.2020 г.

- Положения «Об организации дополнительного образования обучающихся, воспитанников ГОКУ «Школа-интернат № 8 г. Иркутска»;

- Положения «О дополнительной общеразвивающей программе ГОКУ «Школа-интернат № 8 г. Иркутска»;

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности настольный теннис для незрячих «Стимул» были использованы:

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений (для слепых и слабовидящих детей), Москва «Просвещение» 2016 год, под редакцией Л.И. Плаксиной, Б.В. Сермеева;

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для детей с нарушениями зрения, Москва «Просвещение» 2015 год, раздел физическая культура, под редакцией В. В. Козлова.

За основу программы по настольному теннису для незрячих «Чемпион» взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений слепых и слабовидящих детей), Москва «Просвещение», 2017 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В. Сермеева. Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект: Виленский М.Я. «Физическая культура 4-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2014 г. Виленский М.Я. «Физическая культура» 8-9 кл., учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение, 2014г.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису для незрячих «Стимул» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана для реализации в школе-интернате для детей с особыми образовательными потребностями по зрению. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы.

1.1. Цели программы

Создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта:

–способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением зрения, их самосовершенствованию, познанию и творчеству;

–формироватьздоровый образ жизни, профессиональное самоопределение, развитие;

– способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

1.2. Основные задачи курса

Основными задачами курса являются:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям спорта;
- обучить новым видам движений и двигательным действиям;
- обучить основам техники игры в настольный теннис для слепых;
- обучить тактическим действиям в игре;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию и нормальному физическому развитию организма;
- содействовать развитию координации, точности и быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- содействовать развитию внимания и быстроты мышления;
- сформировать и усовершенствовать у школьников жизненно необходимые естественные двигательные навыки и умения.

1.3. Особенность данной программы заключается в том, что она рассчитана на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и реализует следующие задачи:

- корректировать, укреплять и сохранять здоровье слепых детей и детей с ОВЗ;
- активизировать защитные силы организма обучающихся;
- повышать физиологическую активность;
- укреплять и развивать органы слуха, ориентироваться в пространстве;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- развивать интерес к саморазвитию и здоровому образу жизни.

В секцию настольного тенниса для слепых принимаются дети с 9 лет, допущенные врачом по состоянию здоровья. Учебные группы формируются с учётом возраста занимающихся, их спортивной и общефизической подготовленности.

Количество обучающихся в группах, длительность тренировочных уроков и их число в недельном цикле зависят от возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Режим учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование групп	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю
1	Младшая группа	9	12	3	3
2	Старшая группа	13	12	4	6

В зависимости от заключения психолого-медико-педагогической комиссии материал занятий адаптируется педагогом в соответствии с развитием школьников. Посещение занятий настольного тенниса для слепых осуществляется по разрешению врача-офтальмолога и врача-педиатра.

2. Общая характеристика курса настольного тенниса для незрячих «Стимул»

Отличительной особенностью спортивных игр для незрячих или обучающихся с остаточным зрением являются быстрые и внезапные действия с мячом, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Настольный теннис для незрячих – в последнее время – стал одной из самых популярных игр для незрячих спортсменов. История захватывающей и зрелищной игры берет начало с 1960 года, когда канадцы Джо Льюис и Патрик Йорк придумали спорт для людей с ограниченными возможностями по зрению. Скоро он захватил в свою орбиту все новых и новых поклонников в разных странах и континентах. В 1980-м настольный теннис для слепых дебютировал в качестве показательного вида на параолимпийских играх в Нидерландах. Проводились чемпионаты мира. Но окончательно правила соревнований были сформулированы лишь в 2009 году.

Небольшой желтый пластиковый мяч для игры напоминает детскую игрушку из-за находящихся внутри металлических шариков, создающих эффект колокольчика и позволяют слепому определять его местоположение. В арсенале игроков черные очки, деревянные вытянутые ракетки-биты и специальная перчатка, вроде хоккейной.

Вся игра заключается в том, что мяч не летает, а катится, его нужно закатить в специальную лузу на половине соперника, за что можно получить два очка. Чтобы мяч не выкатился, стол имеет борт высотой 14 см. Вместо сетки в середине стола установлен специальный экран, под которым и нужно провести игровой снаряд. Он же выполняет и «защитную» функцию, если в пылу кто-то из соперников немного не рассчитает удар. Поддача обязательно должна начинаться с удара о борт. По одному очку можно заработать за ошибки оппонента: если мяч попадет в экран, упадет со стола, или если по нему ударить дважды или чем-то другим кроме ракетки. Партия продолжается, пока кто-то из игроков не наберет 11 очков.

Высокий эмоциональный настрой в настольном теннисе для слепых возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых ситуаций, коллективного характера игровых действий. Все это создает условия для эффективного физического воспитания незрячих детей, а также для их общего развития. В настольном теннисе для слепых действия каждого игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют полной самоотдачи.

Формирование опытных игроков в настольном теннисе для слепых начинается уже в школе. В связи с актуальностью данной игры для школьников с проблемами зрения в ГОКУ «Школа-интернат №8 г.Иркутска» в рамках дополнительного образования разработана данная программа и открыта секция теннис для незрячих «Стимул».

Одной из важнейших задач физического воспитания детей с нарушениями зрения является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате зрительной патологии. У слепых и слабовидящих детей отмечается отставание в развитии: длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и других антропометрических показателях. Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия. У многих детей с ОВЗ страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро- и микроориентировка в пространстве. У слепых и слабовидящих детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, вследствие зрительного дефекта. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей. Установлено, что дети с нарушением зрения отстают в физическом развитии на всех возрастных этапах. С возрастом показатели физического развития у слепых и слабовидящих увеличиваются, однако более медленно по сравнению с нормально видящими.

Играя в настольный теннис для слепых, дети учатся ориентироваться в пространстве, повышают физический потенциал своего здоровья, социализируются в обществе.

Отличительной особенностью данной программы является большой объем практических занятий, способствующий реально научить школьника овладеть навыками определенных двигательных действий, командного выполнения поставленных целей, достичь умения применять свои знания к различным сложным ситуациям.

3. Организация занятий секции настольный теннис для незрячих «Чемпион»

В ГОКУ «Школа-интернат № 8» для слепых и слабовидящих обучающихся секционные занятия проводятся 3 раза в неделю для младшей группы и 4 раза в неделю для старшей группы. На прохождение программы настольный теннис для незрячих «Стимул» выделяется – 306 часов в год, 9 часов в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

4. Ценностные ориентиры содержания программы настольного тенниса для незрячих «Стимул»

Все занятия должны носить нравственный характер. У школьников надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность и другие морально-волевые качества. Воспитанию способствует четкая организация занятий, требовательность к выполнению упражнений, правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный пример педагога.

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Одним из результатов обучения курсу является решение задач воспитания – осмысление и присвоение школьниками системы ценностей:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового ребенка;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания программы

Личностными результатами освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со здоровыми сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- содействовать гармоническому физическому развитию, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- иметь представление о культуре личности и приемах самоконтроля в игре «Настольный теннис для незрячих»;
- иметь представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с ограниченными возможностями здоровья универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоением обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующие умения:

- представлять занятия настольным теннисом для слепых как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса учащийся должен научиться:

- основам техники игры в Настольный теннис для незрячих;
- тактическим действиям в игре;
- сознательному овладению двигательными навыками,
- анализировать свои движения, координировать их.

Предметные результаты освоения содержания программы

По окончании курса у выпускника с ОВЗ должны быть сформированы следующие умения:

- выполнять игровые упражнения точно и быстро;
- ориентироваться в микро- и макропространстве;
- выстраивать алгоритмы успешных комбинаций.

Результат освоения разделов программы выявляется путем анализа показателей школьников на внутришкольных и областных соревнованиях.

6. Содержание программы

Программа рассчитана на 306 часов в год и направлена на развитие основных физических качеств занимающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Содержание представлено следующими разделами:

I. Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры (60 часов).

II. Развитие умений приема и подачи озвученного мяча (70 часов).

III. Развитие и закрепление умений подачи, звенящего мяча. Тактика игры (110 часов).

IV. Закрепление умений подачи звенящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра. (66 часов).

Разделы реализованы посредством следующих упражнений:

Упражнения для развития ловкости:

1. Применение необычных положений при приемах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменение скорости и темпа движений.
4. Упражнение на равновесие.

5. Упражнение со скакалкой (по рекомендации врача-офтальмолога).

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.
2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения для развития быстроты:

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками (по рекомендации врача-офтальмолога).
3. Специальные беговые упражнения.
4. Прием и быстрая подача шара.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки с места и с разбега (по рекомендации врача-офтальмолога).
2. Контроль шара двумя руками.
3. Игра в парах.

Техническая подготовка:

- знакомство с габаритами стола;
- упражнения с ракетками и шаром;
- техника приема и подачи;
- остановка и контроль шара ракеткой;
- подача шара на месте и в движении;
- игра в настольный теннис для слепых (правила игры).

Тактическая подготовка:

Тактика - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать игроку, владеющим шаром, и что делать, когда шар у соперника.

Тактическая подготовка настольный теннис для слепых включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Базовая тактика включает тактику нападения и тактику защиты.

Специальные условия реализации дополнительной образовательной программы

В целях обеспечения реализации дополнительной образовательной программы (далее - ДОП) в школе-интернате создаются условия, обеспечивающие возможность:

- достижения планируемых результатов освоения ДОП всеми слепыми и слабовидящими обучающимися;
- выявления и развития способностей обучающихся через систему секций, студий и кружков, организацию общественно-полезной деятельности, в том числе социальной практики, с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;
- расширения социального опыта и социальных контактов слепых и слабовидящих обучающихся, в том числе с нормально развивающимися сверстниками;
- учёта, наряду с общими, особых образовательных потребностей, характерных для данной категории обучающихся и для отдельных групп слепых и слабовидящих;
- участия обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности, проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, а также в формировании и реализации индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;
- использования в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, тифлотехнических средств обучения и средств обучения, дидактических материалов и средств наглядности, соответствующих особым образовательным потребностям слепых и слабовидящих;
- организации пространства; организации рабочего места, организации временного режима обучения для слепых и слабовидящих обучающихся.

Учебно- тематический план

№ п/п	Дата	Содержание	Кол-во часов
I. Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры (60 часов)			
1		Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	2
2		Общая физическая подготовка. Диагностика	4
3		Развитие гибкости	6
4		Закрепление упражнений на развитие гибкости	3
5		Развитие силы	4
6		Закрепление силовых упражнений	2
7		Упражнения с шаром и ракеткой	8
8		Упражнения с шаром и ракеткой. Закрепление	3
9		Сдача нормативных тестов	2
10		Сдача нормативных тестов	2
11		Исторический экскурс: появление настольного тенниса для слепых	2
12		Правила игры	6
13		Подготовительная игра	4
14		Подвижные игры с мячом	2
15		Стойка игрока в игре настольный теннис для слепых	6
16		Закрепление пройденного материала	4
II. Развитие умений приема и подачи озвученного мяча (70 часов)			
17		Подвижные игры с мячом	4
18		Упражнения на развитие быстроты	6
19		Стойка ожидания шара	2
20		Отработка стойки ожидания шара	4
21		Прямая подача	6
22		Подача по диагонали	6
23		Подача по диагонали. Закрепление	4
24		Прием прямой подачи	6
25		Прием подачи по диагонали. Закрепление	4
26		Подача от борта шара	6
27		Прием от борта шара	6
28		Прием и подача от борта шара. Закрепление	4
29		Судейство	3
30		Подготовительная игра	9
III. Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча. Тактика игры (110 часов)			
31		Инструктаж по технике безопасности	1
32		Упражнение для развития координации	6

33		Защита при нападении	4
34		Контроль шара	4
35		Специальные упражнения со озвученным шаром	6
36		Специальные упражнения со озвученным шаром. Отработка	6
37		Техника нападающего удара	6
38		Закрепление техники нападающего удара	4
39		Угловые подачи	6
40		Угловые подачи. Закрепление	4
41		Центральная подача	6
42		Закрепление центральной подачи	4
43		Передача шара по борту	6
44		Передача шара по борту. Закрепление	5
45		Кистевой удар	4
46		Закрепление кистевого удара	4
47		Прием кистевого удара	6
48		Подача кистевого удара	6
49		Тактика игры в защите	4
50		Закрепление алгоритма игры в защите	4
51		Тактика игры в нападении	8
52		Закрепление алгоритма игры в нападении	6
IV. Закрепление умений подачи звящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра (66 часов)			
53		Упражнения для развития ловкости. Повторение	4
54		Специальная физическая подготовка	4
55		Специальная физическая подготовка. Закрепление	4
56		Принципы односторонней игры	4
57		Особенности односторонней игры	4
58		Закрепление умений односторонней игры	4
59		Особенности подачи шара в различные точки	6
60		Закрепление умений подачи шара в различные точки	4
61		Прием шара	4
62		Особенности приема шара	4
63		Закрепление умений приема шара	4
64		Принципы двусторонней игры	4
65		Двусторонняя игра. Упражнения в парах	4
66		Закрепление умений двусторонней игры	6
67		Прием контрольных нормативов. Диагностика	4
68		Диагностика	2
Итого:			306 часов

Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание занятий	Тип занятия (Т – теоретич., П – практич.)	К-во часов		Дата проведения	
			младшая группа	старшая группа	план.	факт.
1	Общефизическая подготовка. Диагностика	П	1	1	04.09 – 09.09	
2	Общефизическая подготовка. Диагностика	П	1	2	04.09– 09.09	
3	Развитие гибкости	П	1	1	04.09 -09.09	
4	Развитие гибкости	П	-	2	04.09 -09.09	
5	Развитие гибкости	П	1	1	11.09 -16.09	
6	Закрепление упражнений на развитие гибкости	П	1	2	11.09 -16.09	
7	Развитие силы	П	1	1	11.09 – 16.09	
8	Развитие силы	П	-	2	11.09 – 16.09	
9	Закрепление силовых упражнений	П	1	1	18.09 – 23.09	
12	Упражнения с шаром и ракеткой	П	1	2	18.09 – 23.09	
13	Упражнения с шаром и ракеткой	П	1	1	18.09 – 23.09	
14	Упражнения с шаром и ракеткой	П	-	2	18.09 – 23.09	
15	Упражнения с шаром и ракеткой	П	1	1	25.09 – 30.09	
16	История игры настольный теннис для незрячих	Т	1	2	25.09 – 30.09	
17	Правила игры	П	1	1	25.09 – 30.09	
18	Правила игры	П	-	2	25.09 – 30.09	
19	Правила игры	П	1	1	02.10 – 07.10	
20	Подготовительная игра	П	1	2	02.10 – 07.10	
21	Подготовительная игра	П	1	1	02.10 – 07.10	
22	Подготовительная игра	П	-	2	02.10 – 07.10	
23	Подвижные игры с мячом	П	1	1	09.10 – 14.10	
24	Стойка игрока в игре настольный теннис для слепых	П	1	2	09.10 – 14.10	
25	Стойка игрока в игре настольный теннис для незрячих	П	1	1	09.10 – 14.10	

26	Стойка игрока в игре настольный теннис для незрячих	П	-	2	09.10 – 14.10	
27	Закрепление пройденного материала	П	1	1	16.10 – 21.10	
28	Подвижные игры с мячом	П	1	2	16.10 – 21.10	
29	Упражнения на развитие быстроты	П	1	1	16.10 – 21.10	
30	Упражнения на развитие быстроты	П	-	2	16.10 – 21.10	
31	Упражнения на развитие быстроты	П	1	1	23.10 – 27.10	
32	Стойка ожидания шара	П	1	2	23.10 – 27.10	
33	Отработка стойки ожидания шара	П	1	1	23.10 – 27.10	
34	Прямая подача	П	1	2	07.11 – 11.11	
35	Прямая подача	П	1	1	07.11 – 11.11	
36	Подача по диагонали	П	-	2	07.11 – 11.11	
37	Подача по диагонали	П	1	1	13.11 – 18.11	
38	Подача по диагонали. Закрепление	П	1	2	13.11 – 18.11	
39	Прием прямой подачи	П	1	1	13.11 – 18.11	
40	Прием прямой подачи	П	-	2	13.11 – 18.11	
41	Прием прямой подачи	П	1	1	20.11 – 25.11	
42	Прием прямой подачи. Закрепление	П	1	2	20.11 – 25.11	
43	Подача от борта шара	П	1	1	20.11 – 25.11	
44	Подача от борта шара	П	-	2	20.11 – 25.11	
45	Подача от борта шара	П	1	1	27.11 – 02.12	
46	Прием от борта шара	П	1	2	27.11 – 02.12	
47	Прием от борта шара	П	1	1	27.11 – 02.12	
48	Прием от борта шара	П	-	2	27.11 – 02.12	
49	Подача и прием от борта шара. Закрепление	П	1	1	04.12 – 09.12	
50	Судейство	П	1	2	04.12 – 09.12	
51	Подготовительная игра	П	1	1	04.12 – 09.12	
52	Подготовительная игра	П	-	2	04.12 – 09.12	
53	Подготовительная игра	П	1	1	11.12 – 16.12	
54	Подготовительная игра	П	1	2	11.12 – 16.12	
55	Упражнения на развитие координации	П	1	1	11.12 – 16.12	
56	Упражнения на развитие координации	П	-	2	11.12 – 16.12	

57	Соревнования на первенство школы	П	2	2	18.12 – 23.12	
58	Защита при нападении	П	1	2	18.12 – 23.12	
59	Контроль шара	П	1	1	18.12 – 23.12	
60	Контроль шара	П	-	2	18.12 – 23.12	
61	Специальные упражнения с озвученным мячом	П	1	1	25.12 – 29.12	
62	Специальные упражнения с озвученным мячом	П	1	2	25.12 – 29.12	
63	Специальные упражнения с озвученным мячом	П	1	1	25.12 – 29.12	
64	Техника нападающего удара	П	1	2	09.01 – 13.01	
65	Закрепление техники нападающего удара	П	1	1	09.01 – 13.01	
66	Угловые подачи	П	-	2	09.01 – 13.01	
67	Угловые подачи	П	1	1	15.01 – 20.01	
68	Угловые подачи. Закрепление	П	1	2	15.01 – 20.01	
69	Центральная подача	П	1	1	15.01 – 20.01	
70	Центральная подача	П	-	2	15.01 – 20.01	
71	Центральная подача	П	1	1	22.01 – 27.01	
72	Закрепление центральной подачи	П	1	2	22.01 – 27.01	
73	Передача шара по борту	П	1	1	22.01 – 27.01	
74	Передача шара по борту	П	-	2	22.01 – 27.01	
75	Передача шара по борту	П	1	1	29.01 – 03.02	
76	Передача шара по борту. Закрепление	П	1	2	29.01 – 03.02	
77	Передача шара по борту. Закрепление	П	1	1	29.01 – 03.02	
78	Передача шара по борту. Закрепление	П	-	2	29.01 – 03.02	
79	Кистевой удар	П	1	1	05.02 – 10.02	
80	Кистевой удар	П	1	2	05.02 – 10.02	
81	Закрепление кистевого удара	П	1	1	05.02 – 10.02	
82	Закрепление кистевого удара	П	-	2	05.02 – 10.02	
83	Прием кистевого удара	П	1	1	12.02 – 17.02	
84	Прием кистевого удара	П	1	2	12.02 – 17.02	
85	Подача кистевого удара	П	1	1	13.02 – 17.02	

86	Подача кистевого удара	П	-	2	13.02 – 17.02	
87	Тактика игры в защите	П	1	1	19.02 – 22.02	
88	Закрепление алгоритма игры в защите	П	1	2	19.02 – 22.02	
89	Закрепление алгоритма игры в защите	П	1	1	19.02 – 22.02	
90	Тактика игры в нападении	П	1	1	26.02 – 02.03	
91	Тактика игры в нападении	П	1	2	26.02 – 02.03	
92	Тактика игры в нападении	П	1	1	26.02 – 02.03	
93	Тактика игры в нападении	П	-	2	26.02 – 02.03	
94	Закрепление алгоритма игры в нападении	П	1	1	04.03 – 07.03	
95	Закрепление алгоритма игры в нападении	П	1	2	04.03 – 07.03	
96	Закрепление алгоритма игры в нападении	П	1	1	04.03 – 07.03	
97	Упражнения для развития ловкости. Повторение	П	1	1	11.03 – 16.03	
98	Специальная физическая подготовка	П	1	2	11.03 – 16.03	
99	Специальная физическая подготовка	П	1	1	11.03 – 16.03	
100	Специальная физическая подготовка	П	-	2	11.03 – 16.03	
101	Принципы односторонней игры	П	1	1	18.03 – 22.03	
102	Особенности односторонней игры	П	1	2	18.03 – 22.03	
103	Закрепление умений односторонней игры	П	1	1	18.03 – 22.03	
104	Особенности подачи шара в различные точки	П	1	1	01.04 – 06.04	
105	Особенности подачи шара в различные точки	П	1	2	01.04 – 06.04	
106	Закрепление умений подачи шара в различные точки	П	1	1	01.04 – 06.04	
107	Закрепление умений подачи шара в различные точки	П	-	2	01.04 – 06.04	
108	Прием шара	П	1	1	08.04 – 13.04	

109	Особенности приема шара	П	1	2	08.04 – 13.04	
110	Закрепление умений приема шара	П	1	1	08.04 – 13.04	
111	Закрепление умений приема шара	П	-	2	08.04 – 13.04	
112	Принципы двусторонней игры	П	1	1	15.04 – 20.04	
113	Двусторонняя игра. Упражнения в парах	П	1	2	15.04 – 20.04	
114	Двусторонняя игра. Упражнения в парах	П	1	1	15.04 – 20.04	
115	Двусторонняя игра. Упражнения в парах	П	-	2	15.04 – 20.04	
116	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	22.04 – 26.04	
117	Общешкольные соревнования на личное первенство	П	2	2	22.04 – 26.04	
118	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	22.04 – 26.04	
119	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	02.05 – 04.05	
120	Закрепление умений двусторонней игры	П	-	2	02.05 – 04.05	
121	Закрепление умений двусторонней игры	П	-	2	03.05 – 06.05	
122	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	06.05 – 08.05	
123	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	2	06.05 – 08.05	
124	Закрепление умений двусторонней игры	П	-	2	10.05 – 13.05	
125	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	13.05 – 18.05	
126	Закрепление умений двусторонней	П	1	2	13.05 – 18.05	

	игры					
127	Соревнования со сборной Иркутского отделения ВОС	П	2	2	13.05 – 18.05	
128	Закрепление умений двусторонней игры	П	-	2	13.05 – 18.05	
129	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	20.05 – 24.05	
130	Прием контрольных нормативов	П	1	2	20.05 – 24.05	
131	Диагностика	П	1	1	20.05 – 24.05	