

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Ейский психоневрологический интернат»**

Принята на заседании
педагогического совета
«29» декабря 2023 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ

**И.о. Директора ГБУ СО КК
«Ейский ПНИ»**

С.М. Белопольский Белопольский С.М.

«29» декабря 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: от 18 лет и старше

Срок реализации: 1 год

Объем программы: 38 часов

Составитель программы:

Зехов Анатолий Алексеевич

Должность: руководитель физического
воспитания

г. Ейск
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа по настольному теннису предназначена для воспитанников психоневрологических интернатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, предназначена для получения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине. Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Настольный теннис - прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Ейский психоневрологический интернат»

Устав ГБУ СО КК «Ейский психоневрологический интернат»

Новизна программы заключается в том, что занимающиеся приобретают опыт, имеющий практическое значение в развитии физических данных, ориентация на здоровый образ жизни, а как известно, в здоровом теле – здоровый дух.

Актуальность программы в том, что настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для воспитания моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Где важную роль в этом играет спортивная деятельность, которая представляет возможности для воспитания всех этих качеств.

Адресат программы: от 18 лет и старше

Объем программы: общее количество – 38 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Форма занятий: индивидуальные и групповые учебно-тренировочные занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Научить занимающихся основным двигательным действиям при игре.
2. Создать представление о спортивной терминологии, классификации игроков, правилах соревнований, жестах судей.
3. Содействовать формированию основных двигательных умений и навыков при выполнении технических приёмов.
4. Содействовать формированию знаний о тактических действиях в личных и командных соревнованиях.

Развивающие:

1. Содействовать физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.
2. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.
3. Выбатывать у обучающихся силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.
4. Обучать технике и тактике настольного тенниса.
5. Развивать у обучающихся умение выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию решительности, организованности, личной ответственности, трудолюбия и дисциплинированности у занимающихся.
2. Способствовать воспитанию чувства взаимопомощи и взаимной поддержки в коллективе.
3. Способствовать воспитанию способности к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию как побед, так и неудачных выступлений.
4. Способствовать воспитанию понимания значимости здорового образа жизни и занятий спортом.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	Теоретические занятия	3	3	
2	Общая и специальная подготовка	5		5
3	Основы техники и тактики игры	30		30
ВСЕГО		38	3	35

1.4. Содержание программы

Раздел 1 Теоретические занятия

Занятие 1.1. *Краткий обзор развития настольного тенниса в России.*

Теоретическое занятие: рассказ об истории возникновения настольного тенниса. Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.

Занятие 1.2. *Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.*

Теоретическое занятие: беседа о значении врачебного контроля и самоконтроля, пульс, кровяное давление, сон, аппетит, работоспособность. Понятие о травмах, причины травм и их профилактика при занятиях.

Занятие 1.3. *Гигиена, закаливания, режим питания.*

Теоретическое занятие: беседа о режиме дня, значении ухода за кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена мест занятий, закаливание организма. Режим питания, питьевой режим.

Раздел 2 Общая и специальная подготовка

Занятие 2.1. *Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.*

Практическое занятие: бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления; Выпады из различных положений; Бег на месте с высоким подниманием бедра, с ускорением; Перемещение у стола в стойке слева и справа; Упражнение на растягивание, маховые движения, упражнения для плеча, локтя, кисти и пальцев.

Занятие 2.2. *Силовые упражнения, упражнения на выносливость.*

Практическое занятие: подтягивания в висе; сгибание и разгибание рук в упоре; работа с гантелями; штангой; упражнения со скакалкой, ходьба, подвижные игры.

Занятие 2.3. *Упражнение на развитие координационных способностей.*

Практическое занятие: подвижные игры с элементами координации; эстафеты в движении с изменением направления; выполнение заданий по сигналу.

Занятие 2.4. *Упражнения на развитие равновесия.*

Практическое занятие: ходьба по линии; выполнение равновесия на одной ноге; приседания на носках; подвижные игры с элементами равновесия.

Занятие 2.5. *Подвижные игры, эстафеты.*

Практическое занятие: игры с элементами н/т; эстафеты на развитие физических качеств.

Раздел 3 Основы техники и тактики игры

Занятие 3.1. *Изучение техники ударов.*

Практическое занятие: атакующие и защитные удары; удары с вращением и без; удары справа и слева.

Занятие 3.2. *Изучение в настольном теннисе техники подачи.*

Практическое занятие: атакующие, направленные на выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Занятие 3.3. *Изучение в настольном теннисе техники удара толчком.*

Практическое занятие: удары без вращения мяча; изменение угла удара мяча.

Занятие 3.4. *Изучение в настольном теннисе техники удара подставкой.*

Практическое занятие: расположение ракетки, угол наклона; положение туловища, работа ног; движение руками.

Занятие 3.5. *Изучение вариантов подачи в настольном теннисе.*

Практическое занятие: атакующая, направленная на выигрыш очка; подготавливающая атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Занятие 3.6. *Изучение в настольном теннисе прямой подачи.*

Практическое занятие: Соблюдение правил подачи; короткая подача; быстрая длинная подача.

Занятие 3.7. *Изучение в настольном теннисе подач «маятник» и «челнок».*

Практическое занятие: движение ракетки и мяча в начале, в середине, в конце. Вращение мяча нижнее, боковое, верхнее. Удары по мячу до остановки ракетки.

Занятие 3.8. *Изучение атакующих ударов в настольном теннисе.*

Практическое занятие: накат, топ-спин, завершающий удар, удар по «свече», контратакующий удар.

Занятие 3.9. *Изучение атакующих ударов по диагонали в настольном теннисе*

Практическое занятие: удары по диагонали слева и справа; удары по диагонали открытой и закрытой ракеткой.

Занятие 3.10. *Изучение атакующих ударов по линии в настольном теннисе.*

Практическое занятие: удары без вращения мяча; с поступающим вращением мяча; короткие, средние, длинные.

Занятие 3.11. Игра в защите. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Занятие 3.12. Изучение техники наката слева и справа. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: накат справа по диагонали, накат слева по диагонали, накат слева и справа поочередно. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.13. Тактические приемы в нападении. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: нападающие удары в край стола, в угол. Координировать удар с работой ног и корпуса. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.14. Изучение техники подрезки слева и справа. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: защитные удары, сильная подрезка и крученная «свеча». Одиночные личные встречи.

Занятие 3.15. Выполнение подач разными ударами. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: длинная подача, средняя, короткая; подачи с вращением. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.16. Технические приемы в игре. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: накат справа по диагонали, накат слева по диагонали. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.17. Отработка ударов накатом. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: накат справа, слева поочередно; «восьмерка»; накат слева, справа в один угол стола. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.18. Обучение перемещению вдоль стола при сочетании ударов справа и слева.

Практическое занятие: перемещение вдоль стола; удары слева, справа в разные зоны стола; перемещение в сочетании с ударами.

Занятие 3.19. Изучение наката справа в ближней зоне. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: накаты слева, справа поочередно; по диагонали; «восьмерка»; тоже в ближнюю зону. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.20. Изучение быстрых подач по всему столу. Двусторонняя игра.

Практическое занятие: быстрая подача в дальнюю, среднюю зону; по диагонали; по линии. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.21. *Изучение накатом слева по диагонали в ближней зоне. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: накат слева по линии, по диагонали в разные зоны. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.22. *Изучение накатом слева в средней зоне. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: накат слева по диагонали в дальнюю зону, среднюю зону. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.23. *Изучение накатом справа в средней зоне. Двусторонняя игра*

Практическое занятие: накат справа по диагонали в дальнюю зону, среднюю зону. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.24. *Обучение основам техники. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: стойки; способы передвижения; способы держания ракетки; подачи; удары. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.25. *Обучение основам тактики. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: игра в защите; нападение при противодействии защиты. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.26. *Обучение технике одиночных встреч. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: комбинации с ударами в разные углы стола; с вращением; чередование крученых ударов с укороченными. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.27. *Обучение выбору позиции, темпа игры. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: крученые удары по восходящему мячу; контратака. Одиночные личные встречи.

Занятие 3.28. *Обучение передвижению у стола при парных встречах. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: линейное передвижение, Т-образное, Н-образное, О-образное. Парные встречи.

Занятие 3.29. *Обучение технике игры смешанных пар. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: передвижение в парных встречах, выбор подачи. Парные встречи.

Занятие 3.30. *Обучение основным видам вращения мяча. Двусторонняя игра.*

Практическое занятие: атакующие, защитные вращения мяча. Игра в смешанных парах.

1.5. Планируемые результаты

Обучающихся овладеют знаниями: о способах оздоровления и укрепления организма посредством занятий настольным теннисом; о значении и пользе здорового образа жизни и спорта.

Обучающиеся научатся: навыкам игры в настольный теннис, основным двигательным действиям при игре.

Обучающиеся овладеют знаниями: спортивной терминологии, классификации игроков, правил соревнований.

У обучающихся сформируются: знания о тактических действиях в личных и командных соревнованиях; основные двигательные умения и навыки при выполнении тактических приёмов; навыки работы в коллективе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1 Теоретические занятия	3	3	
1.		Занятие 1.1. Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1	1	
2.		Занятие 1.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	
3.		Занятие 1.3. Гигиена, закаливания, режим питания.	1	1	
		Раздел 2 Общая и специальная подготовка	5		5
4.		Занятие 2.1. Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	1		1
5.		Занятие 2.2. Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	1		1
6.		Занятие 2.3. Упражнение на развитие координационных способностей.	1		1
7.		Занятие 2.4. Упражнения на развитие равновесия.	1		1
8.		Занятие 2.5. Подвижные игры, эстафеты.	1		1
		Раздел 3 Основы техники и тактики игры	30		30
9.		Занятие 3.1. Изучение техники ударов.	1		1
10.		Занятие 3.2. Изучение в настольном теннисе техники подач.	1		1
11.		Занятие 3.3. Изучение в настольном теннисе техники удара толчком.	1		1
12.		Занятие 3.4. Изучение в настольном теннисе техники удара подставкой.	1		1
13.		Занятие 3.5. Изучение вариантов подач в настольном теннисе.	1		1
14.		Занятие 3.6. Изучение в настольном теннисе	1		1

		прямой подачи.		
15.		Занятие 3.7. Изучение в настольном теннисе подач «маятник» и «челнок».	1	1
16.		Занятие 3.8. Изучение атакующих ударов в настольном теннисе.	1	1
17.		Занятие 3.9. Изучение атакующих ударов по диагонали в настольном теннисе.	1	1
18.		Занятие 3.10. Изучение атакующих ударов по линии в настольном теннисе.	1	1
19.		Занятие 3.11. Игра в защите. Двусторонняя игра.	1	1
20.		Занятие 3.12. Изучение техники наката слева и справа. Двусторонняя игра.	1	1
21.		Занятие 3.13 Тактические приемы в нападении. Двусторонняя игра.	1	1
22.		Занятие 3.14. Изучение техники подрезки слева и справа. Двусторонняя игра.	1	1
23.		Занятие 3.15. Выполнение подач разными ударами. Двусторонняя игра.	1	1
24.		Занятие 3.16. Технические приемы в игре. Двусторонняя игра.	1	1
25.		Занятие 3.17. Отработка ударов накатом. Двусторонняя игра.	1	1
26.		Занятие 3.18. Обучение перемещению вдоль стола при сочетании ударов справа и слева.	1	1
27.		Занятие 3.19. Изучение наката справа в ближней зоне. Двусторонняя игра.	1	1
28.		Занятие 3.20. Изучение быстрых подач по всему столу. Двусторонняя игра.	1	1
29.		Занятие 3.21. Изучение накатом слева по диагонали в ближней зоне. Двусторонняя игра.	1	1
30.		Занятие 3.22. Изучение накатом слева в средней зоне. Двусторонняя игра.	1	1
31.		Занятие 3.23. Изучение накатом справа в средней зоне. Двусторонняя игра.	1	1
32.		Занятие 3.24. Обучение основам техники. Двусторонняя игра.	1	1
33.		Занятие 3.25. Обучение основам тактики. Двусторонняя игра.	1	1
34.		Занятие 3.26. Обучение техники одиночных встреч. Двусторонняя игра.	1	1
35.		Занятие 3.27. Обучение выбора позиции, темпа игры. Двусторонняя игр.	1	1
36.		Занятие 3.28. Обучение передвижению у стола	1	1

		при парных встречах. Двусторонняя игра.			
37.		Занятие 3.29. Обучение технике игры смешанных пар. Двусторонняя игра.	1		1
38.		Занятие 3.30. Обучение основных видов вращения мяча. Двусторонняя игра.	1		1
ВСЕГО			38	3	35

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Оборудование спортивного зала:

1. Спортивный зал (игровая площадка);
2. Спортивный инвентарь;
3. Секундомер электронный;
4. Скамейка гимнастическая;
5. Скакалки;
6. Мячи теннисные;
7. Теннисные столы;
8. Учебно-методическая литература по настольному теннису.

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей, здоровьесберегающей образовательной среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических и социальных условий, необходимых для развития спортивных достижений.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Программа предусматривает оценивание качества усвоения материала обучающимися с помощью бесед, наблюдений, соревнований.

Оценочные материалы

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе проведения соревнований, товарищеских встреч среди обучающихся, а также участия в краевых соревнованиях.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

1. Теоретические материалы - разработки:

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

Положение о проведении турнира по настольному теннису.

2. Дидактические материалы:

«Правила игры в настольный теннис».

«Правила судейства в настольном теннисе».

Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

3. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

Формы работы: индивидуальные и групповые учебно-тренировочные занятия.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
----	--	--	---	---

Кадровое обеспечение: программа реализуется специалистом, имеющим профильное образование, курсы повышения квалификации по дополнительной программе «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых» 2021 год.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Гросс Бернд, Шлагер Вернер. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. - М.: Эксмо, 2016. – 176 с.
4. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. - Москва: Информпечать, 2015. - 192 с.
5. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе - М.: Советский спорт, 2016. - 400 с.
6. Мизин А.Н., Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис - М.: ТВТ Дивизион, 2015 - 312 с.
7. Рябинина С.К. Физическая культура в вузе. Настольный теннис - Красноярск: СФУ, 2017. - 150 с.
8. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. - Москва: Спорт, 2017. – 96 с.