

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального  
обслуживания Краснодарского края  
«Отраденский психоневрологический интернат»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СО КК  
«Отраденский ПНИ»

  
И.В. Захарова  
«09» января 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «По настольному теннису»

Возраст обучающихся – от 18 и старше

Срок реализации – 1 год

Объем программы – 51 час

Составитель программы:  
Лавриненко Николай Дмитриевич  
должность: воспитатель

ст. Передовая  
2024

### 1.1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису имеет физкультурно-спортивное направление и разработана на основе следующих нормативно-правовых инструктивно-методических документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

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

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Отраденский ПНИ».

Устав ГБУ СО КК «Отраденский ПНИ»

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующая высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность в освоении игры широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран - членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал на XXII летних Олимпийских играх в Сеуле

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

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 направлена на создание условий для развития личности, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия инвалидов, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья человека с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир инвалидов, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна программы и ее отличительная особенность** от уже существующих в том, что она 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

#### **1.2. Цель и задачи.**

**Целью данной программы** является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- обучить технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

##### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на проживающих старше 18 лет. Основной контингент объединения проживающие ГБУ СО КК «Отраденский ПНИ».

Для работы по программе формируется постоянная группа численностью 8 человек.

**Программа «Настольный теннис» направлена на:**

- создание условий для развития проживающих;
- развитие мотивации к занятию спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям.

**Основополагающие принципы обучения:**

- Здоровье сберегающее обучение;
- Преемственность в обучении;
- Интеграция с другими предметами;

#### **Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у проживающих предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения, учитывает потребности и запросы проживающих

**Режим занятий** – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академический час с обязательным 10-минутным перерывом для отдыха.

**Средствами реализации программы курса является:**

- ✓ создание атмосферы заинтересованности каждого обучающегося в работе группы путем вовлечения его в игровую деятельность;

- ✓ стимулирование обучающихся к высказыванию, использованию различных способов выполнения заданий;

С целью всестороннего развития проживающих в программу включены воспитательные мероприятия.

Курс рассчитан на 51 час (занятия 1 раз в неделю по 60 минут).

## 1.3. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. ТБ	1	1	
2	Техника: совершенствование передвижения и координации	5		5
3	Тактика: отработка технико-тактической комбинации	5		5
4	Индивидуальная подготовка	3		3
5	Игры на счёт	3		3
6	Простые упражнения по элементам (без усложнений)	4		4
7	Контроль нормативов физического развития	4		4
8	Тактическая подготовка	6		6
9	Техническая подготовка	6		6
10	Игровая подготовка	4		4
11	Упражнения по элементам (тренинг)	4		4
12	Индивидуальная работа	4		4
13	Итоговое занятие	2		2
		51	1	50

### 1.5. Содержание программы

1. **Вводное занятие (1 ч)**
2. **Техника: совершенствование, передвижения и координация (5 ч)**  
Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Атака, контратака. Подача мяча.
3. **Тактика: отработка технико-тактической комбинации (5 ч)**  
Теоретические примеры. Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.
4. **Индивидуальная подготовка (3 ч)**  
Индивидуальный разбор упражнений. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.
5. **Игры на счёт (3 ч)**  
Правила игры. Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.
6. **Простые упражнения по элементам (без усложнений) (4 ч)**  
Совершенствование подач и их приёма. Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.
7. **Контроль нормативов физического развития (4 ч)**  
Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Сдача нормативов. Индивидуальная работа.
8. **Тактическая подготовка (6 ч)**  
Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма. Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой
9. **Техническая подготовка (6 ч)**  
Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи. Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника, техника обработки мяча
10. **Игровая подготовка (4 ч)**  
Игры на счёт. Парные игры.
11. **Упражнения по элементам. Тренинг. (4 ч)**  
Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.
12. **Индивидуальная работа (4 ч)**  
Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.
13. **Итоговое занятие (2 ч)**  
Турнир между воспитанниками

## I. Планируемые результаты.

### Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

### Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;

### Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.



## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

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

№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1		Вводное занятие. ТБ	1	1	
<b>Техника: совершенствование передвижения и координации (5 ч)</b>					
2		Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1		1
3		Техника передвижений у стола, координация.	1		1
4		Точность попадания, техника.	1		1
5		Атака, контратака.	1		1
6		Подача мяча	1		1
<b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации (5 ч)</b>					
7		Удар справа, удар слева.	1		1
8		Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1		1
9		Тактические приёмы и комбинации.	1		1
10		Возврат мяча срезка слева влево.	1		1
11		Теоретические примеры.	1		1
<b>Индивидуальная подготовка (3 ч)</b>					
12		Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1		1
13		Индивидуальный разбор упражнений.	1		1
14		Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1		1
<b>Игры на счёт (3 ч)</b>					
15		Правила игры	1		1
16		Игры на счёт: короткие и длинные партии	1		1
17		Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1		1
<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений) (4 ч)</b>					
18		Имитация ударов на столе.	1		1
19		Упражнения на развитие скорости удара.	1		1
20		Совершенствование подач и их приёма.	1		1
21		Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1		1
<b>Контроль нормативов физического развития (4 ч)</b>					
22		Сдача нормативов.	1		1
23		Тесты игровые.	1		1
24		Индивидуальная работа.	1		1

25		Игровое занятие. Текущий контроль	1		1
<b>Тактическая подготовка (6 ч)</b>					
26		Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1		1
27		Тренировки сложных подач и их приёма.	1		1
28		Имитационные упражнения.	1		1
29		Активный приём подачи накатом.	1		1
30		Подрезка мяча справа и слева.	1		1
31		Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1		1
<b>Техническая подготовка (6 ч)</b>					
32		Восемь принципов выполнения удара.	1		1
33		Игра различными ударами без потери мяча.	1		1
34		Стойка. Координация у стола.	1		1
35		Перемещение у стола.	1		1
36		Точность попадания. Техника.	1		1
37		Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1		1
<b>Игровая подготовка (4 ч)</b>					
38		Игры на счёт.	2		2
39		Парные игры.	2		2
<b>Упражнения по элементам (тренинг) (4 ч)</b>					
40		Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1		1
41		Комбинированные серии ударов	2		2
42		Итоговое занятие. Текущий контроль	1		1
<b>Индивидуальная работа (4ч)</b>					
43		Индивидуальная короткая подача.	1		1
44		Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2		2
45		Итоговое занятие. Текущий контроль	1		1
<b>Итоговое занятие</b>					
46		Итоговое занятие	2		2

## **2.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

## **2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов**

### **Контроль результатов обучения по программе**

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой.

Промежуточная аттестация проводится по окончании года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

## **2.4. 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.

### **Методы работы:**

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

творческий (элементы изотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

**Формы работы:** индивидуальная и групповая.

**Педагогические технологии используемые при реализации программы**

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	<b>Технология развивающего обучения</b>	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.	<b>Личностно-ориентированная технология</b>	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.	<b>Здоровьесберегающая технология</b>	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.	<b>Игровая технология</b>	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

		опыта		
5.	<b>Технология дифференцированного обучения</b>	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
6.	<b>Арт-терапевтическая технология</b>	Гармоничное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии

**Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется воспитателем, имеющими среднее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

### 3. Список литературы

#### Список литературы для педагога.

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005
8. Интернет-ресурсы

#### Список литературы для проживающих.

1. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
2. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
3. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005
4. Интернет-ресурсы