

Областное государственное казенное образовательное учреждение Центр
психолог-педагогической, медицинской и социальной помощи

«Доверие»

РАССМОТРЕНА
на Методическом совете
Протокол № 3 от 28.03 2025г



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Колпакова И.А.
2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности «Настольный теннис»
летней смены**

1 смена: 01.06.2025-21.06.2025

2 смена: 24.06.2020-14.07.2025

Составитель: Чистякова Д.Н.,
Инструктор по физической культуре.

с. Тагай
2025г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Настольный теннис» разработана для реализации в детском оздоровительном лагере, в рамках одной смены. Программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона об образовании в РФ №273 от 28.02.2025 г. (ст.2, ст. 29, ст. 48, ст.55, ст.79.);
2. Концепции развития дополнительного образования (утверждённой Распоряжением Правительства от 15.05.2023 г №729).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 01.03.2023 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологических требований к организации воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 01.03.2025г. №28;

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Настольный теннис» предназначена для реализации в условиях детского оздоровительного лагеря ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие».

Программа рассчитана на 36 часов.

2. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в рамках инклюзивной смены, как с нормативными детьми, так и с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, УО) в возрасте от 9 до 13 лет.

3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа актуальна, поскольку одним из приоритетных направлений воспитательной работы является приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование у них интереса и потребностей к систематическим занятиям спортом. Настольный теннис положительно воздействует на многие системы организма (улучшает слух, зрение, ритм дыхания, повышает двигательные функции, координацию); один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

За время обучения по данной программе дети в короткое время смогут освоить азы игры в настольный теннис и отработать начальные ключевые навыки.

Игра в настольный теннис помогает детям улучшить координацию движений, выносливость и силу. Она также развивает умение общаться, быть ответственным и не бояться трудностей. Настольный теннис всегда держит игроков в тонусе. Это помогает детям научиться контролировать свои эмоции, не ослаблять борьбу после успеха и не унывать после неудач.

Настольный теннис — это не только весёлая игра, но и способ узнать много нового о здоровье и спорте.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья, уровня их знаний и умений.

5. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - обучить основам игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать начальные умения и навыки игры в настольный теннис;

Воспитательные:

- приобщение к спорту;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции, общей выносливости;

- развитие специальных двигательных способностей, необходимых для игры в настольный теннис;

Коррекционные:

- развитие навыков общения, сотрудничества, коррекция крупной и мелкой моторики.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Предметные.

Обучающиеся будут знать:

- основные сведения о настольном теннисе, название оборудования и инвентаря для игры в теннис;

- основные технические приемы игры в настольный теннис (подача, толчок, накат);

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы настольного тенниса (подача, толчок, накат);

- подавать простые подачи, перемещаться у стола.

Метапредметные:

- развитие общей моторной сферы;

- развитие зрительного восприятия;

- развитие пространственных ориентиров;

Личностные:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория. Основы знаний. Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма. Правила техники безопасности.

Практика. Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых. Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики. Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Теория. Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки.

Практика. Правильная хватка ракетки и способы игры. Имитация ударов накатом

Теория. Техника настольного тенниса. Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

Практика. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Выполнение упражнений передвижение шагами, выпадами, прыжками. Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку.

Теория. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Практика Использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.

Теория. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Практика. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером.

Теория. Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Способы выполнения ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов

передвижений. Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

Практика. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева.

Теория. Подачи. Прием подач. Способы распознавания подач.

Практика. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Практика. Соревнование. Принять участие в соревнованиях внутри ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие».

8. КАЛЕНДАРНО — ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1			1	Основы знаний. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису.	Теория	Беседа
2			1	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.	Практика	Наблюдение за выполнением упражнений.
3-4			2	Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки	Теория Практика	Наблюдение. Выполнение теннисных умений.
5-7			3	Техника и тактика игры в настольный теннис	Теория Практика	Наблюдение. Выполнение теннисных умений.

8-10			3	Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока.	Теория Практика	Наблюдение. Выполнение теннисных умений.
11-15			5	Передвижение шагами, выпадами, прыжками	Теория Практика	Наблюдение. Выполнение тактических умений
16-20			5	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	Теория Практика	Наблюдение. Выполнение тактических умений
21-24			4	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	Теория Практика	Наблюдение. Выполнение тактических умений.
25-28			4	Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу	Теория Практика	Наблюдение. Выполнение теннисных умений.
29-32			4	Подачи	Теория Практика	Наблюдение. Выполнение теннисных умений.
33-36			5	Соревнования	Практика	Наблюдение. Анализ игры.

9. УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ: МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса, включающего 2 ракетки и один теннисный мяч – 1 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 1 шт.
3. Сетка для теннисного стола -1 шт.
4. Мячи теннисные - 10 шт.

10. 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. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Список литературы для обучающихся:

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. – М. : Физкультура и Спорт, 2008. - 205, [1] с.
2. Жданов В. Ю. Настольный теннис : обучение за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – М.: Sport, 2015. - 126 с.