

Министерство труда и социального развития Краснодарского края
Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Динской социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»

Принята на заседании
педагогического совета
«25» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУ СО КК
«Динской СРЦН»
_____ О.Ю. Пискунова
«25» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7-18 лет.
Срок реализации: курс реабилитации.
Объем программы: 36 часов.

Составитель программы:
Текштрем Галина Константиновна
должность: руководитель
физического воспитания

ст. Динская
2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

1.1. Пояснительная записка

На сегодняшний день работа социально-реабилитационных центров по физическому воспитанию несовершеннолетних очень значима и актуальна.

Так как дети поступают, в основном, из неблагополучных семей, с отсутствием, не только психолого-педагогической культуры, но и с явными признаками отставания в физическом развитии, потерей интереса к физкультуре и спорту.

Поэтому, одно из приоритетных направлений работы в нашем Центре – занятия физкультурой и спортом.

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы: обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;

формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;

создавать условия для всестороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встречи с красивым и увлекательным миром.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

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 образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. 30. 09.2020 г.);

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

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

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Динской социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»;

Устав ГКУ СО КК «Динской социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних».

Новизна программы заключается в создании условий для применения нормативных требований по физической и технико-тактической подготовке, использовании современных методических разработок по настольному теннису отечественных специалистов, адаптированные для воспитанников социально-реабилитационного центра.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы в построении таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие воспитанников. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

В группу принимаются воспитанники, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача.

Адресат программы: несовершеннолетние 7-18 лет.

Сроки реализации программы: 36 часов.

Форма организации занятий: групповая.

Режим занятий: не менее одного раза в неделю; для всех видов практических занятий устанавливается академический час продолжительностью 30 - 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки воспитанников посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

обучать основам базовой техники игры в настольный теннис;
совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков начинающего теннисиста;
улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Развивающие:

развивать двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

развивать спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;

обучать планированию своей деятельности, умению распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения.

Воспитательные:

поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

формировать морально–волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей.

Коррекционные:

Способствовать формированию коммуникативных компетентностей в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;

содействие гармоничному физическому развитию.

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

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретически е занятия	Практические занятия
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	6	1	5
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	7	1	6
3.	Раздел 3. Техническая подготовка	7	1	6
4.	Раздел 4. Тактическая подготовка	8		8
5.	Раздел 5. Игровая подготовка	8		8
ВСЕГО:		36	3	33

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране, история Олимпийских игр.

Теоретическое занятие: беседа об истории развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

1.2. Упражнения на развитие силы.

Практическое занятие: инструктаж о правилах занятия на турнике; подтягивание на турнике широким хватом. Экзистенция. Работа с легкими гантелями.

1.3. Упражнения на развитие быстроты.

Практическое занятие: инструктаж «Ускорения из разных положений».

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

1.4. Упражнения на развитие гибкости.

Практическое занятие: «Гибкость»; общеподготовительные и специально–подготовительные упражнения с максимальным увеличением амплитуды, наклоны, повороты, махи, вращения, приседания и т. п., выполняемые без отягощений и с отягощениями.

1.5. Упражнения типа «полоса препятствий».

Практическое занятие: «Особенности и правила прохождения полосы препятствий»; упражнения на полосе препятствий, бег змейкой, выпрыгивание с полного приседа - ноги к груди.

1.6. Упражнения на развитие общей выносливости.

Практическое занятие: особенности игры в теннис; передвижение в стойке теннисиста в квадрате, треугольнике; замах рукой, имитация удара по мячу (КУ П, Л с перемещением у стола).

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Техника безопасности при выполнении упражнений (С.Ф.П).

Теоретическое занятие: инструктаж по технике безопасности. Виды хвата ракетки; изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

2.2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практическое занятие: «прыгучесть» и «быстрота движения»;

обычные, общие, развивающие упражнения на растяжку, маховые упражнения.

2.3. Упражнения для развития игровой ловкости.

Практическое занятие: прыжки в длину или в глубину, стоя боком – способы их выполнения старты из различных положений (стоя, лежа, сидя) на короткие отрезки. Выполнение ударов из различных исходных положений из упора присев, сидя, выпада и т.д. Прыжки на дальность и в высоту,

отталкиваясь слабой (маховой) ногой. Игра в теннис левой рукой для правой, и наоборот.

2.4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практическое занятие: виды подвижных игр; бег на длинные и короткие дистанции;

Интервальный бег; бег в разных направлениях – например, спиной или боком; упражнения (прыжки) со скакалкой.

2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств.

2.6. Упражнения с отягощениями.

Практическое занятие: особенности работы на тренажерах, техника безопасности; упражнения на тренажёре: со штангой, с набивными мячами, метание неиграющей рукой, упражнения с гантелями, наклоны и вращения с небольшими отягощениями, упражнения силового характера в парах, поднимания на носки с отягощениями.

2.7. Упражнения для развития общей выносливости.

Практическое занятие: бег со сменой направления. Бег боком и спиной вперед с чередованием скорости движения. Интервальный бег. Бег по пересеченной местности с ускорениями на подъемах и замедлением или прыжками на спусках. Различного вида прыжки со скакалкой на месте или в движении с различной скоростью.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1. Техника безопасности при выполнении технических упражнений, основные приёмы техники выполнения ударов.

Теоретическое занятие: составляющие процесса овладения техническими приемами тенниса. Правила работы с ракеткой и мячом. Правила поведения у теннисного стола, во время игры и динамической паузы.

3.2. Исходные положения, способы передвижений, и держания ракетки.

Практическое занятие: правила поведения у теннисного стола; исходные положения, способы передвижений, и держания ракетки.

3.3. Подачи.

Практическое занятие:

Основные технические приемы:

- а) по способу расположения игрока;
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом; техника безопасности при игре ракеткой в одиночном и парном сете

3.4. Технические приёмы нижним вращением.

Практическое занятие:

технические приемы:

- а) срезка;

б) подрезка.

отработка технических приемов.

3.5. Технические приёмы без вращения мяча.

Практическое занятие: игра вблизи стола, над столом; приемы, позволяющие задавать темп, менять ритм, перехватывать инициативу в игре, рассеивать силы соперника, заставляя его быстро передвигаться.

3.6. Технические приёмы с верхним вращением.

Практическое занятие: основные приёмы техники выполнения ударов. Упражнения, выполняемые самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

3.7. Накат, топс-удар

Практическое занятие: что такое «Топс-удар»? Правила выполнения. хватки ракетки: континентальная; восточная, полузападная, восточная, для ударов слева с отскока.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1. Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Практическое занятие: что значит «тактические действия» в настольном теннисе? Разучивание основных приёмов тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

4.2. Техника нападения с незначительным переносом.

Практическое занятие: разучивание и первичная отработка нападения с незначительным переносом.

4.3. Техника нападения с полным переносом.

Практическое занятие: разучивание и первичная отработка нападения с полным переносом.

4.4. Техника нападения «прыжки».

Практическое занятие: разучивание и первичная отработка нападения «прыжки».

4.5. Техника нападения «рывки».

Практическое занятие: разучивание и первичная отработка «рывки».

4.6. Техника защиты: техника передвижений.

Практическое занятие: разучивание и первичная отработка техники передвижений.

4.7. Техника защиты: срезка.

Практическое занятие: разучивание и первичная отработка техники «срезка».

4.8. Техника защиты: подрезка.

Практическое занятие: разучивание и первичная отработка техники «подрезка».

Раздел 5. Игровая подготовка

5.1. Стратегия игры в защите.

Практическое занятие: основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

5.2. Отработка элементов игры в защите.

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

5.3. Стратегия игры в нападении.

Практическое занятие: игра в нападении. Накат слева, справа.

5.4. Отработка элементов игры в нападении.

Практическое занятие: техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении. Накат слева, справа.

5.5. Стратегия проведения встреч, учебная игра.

Практическое занятие: бесплажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

5.6. Стратегия проведения встреч, учебная игра.

Практическое занятие: Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

5.7. Подвижные игры.

Практическое занятие: техника безопасности при выполнении игровых упражнений. Основные правила настольного тенниса. Игровые спарринги: 1x1, 1x2, 2x2.

5.8. Народные подвижные игры.

Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности детей; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.

1.5. Планируемые результаты

По окончании реализации программы «Настольный теннис» у воспитанников улучшаться:

навыки владения основными видами ударов;

умения вести тактические действия в нападении и при противодействии в защите;

умения вести игру.

У несовершеннолетних разовьются:

слух; боковое зрение, двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координация и работа сенсорной системы, вестибулярного аппарата; мелкая моторика рук, общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; коммуникативность.

У воспитанников сформируются:

умения и навыки работы и игры в коллективе.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

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

№ разделов, тем	Дата проведения	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
				Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Раздел 1. Общая физическая подготовка	6	1	5
		Занятие 1.1. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране, история Олимпийских игр		1	
		Занятие 1.2. Упражнения на развитие силы			1
		Занятие 1.3. Упражнения на развитие быстроты.			1
		Занятие 1.4. Упражнения на развитие гибкости			1
		Занятие 1.5. Упражнения типа «полоса препятствий»			1
		Занятие 1.6. Упражнения на развитие общей выносливости			1
2.		Раздел 2. Специальная физическая подготовка	7	1	6
		Занятие 2.1. Техника безопасности при выполнении упражнений (С.Ф.П)		1	
		Занятие 2.2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести			1
		Занятие 2.3. Упражнения для развития игровой ловкости			1
		Занятие 2.4. Упражнения для развития специальной выносливости			1
		Занятие 2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых			1

		качеств			
		Занятие 2.6. Упражнения с отягощениями			1
		Занятие 2.7. Упражнения для развития общей выносливости			1
3.		Раздел 3. Техническая подготовка	7	1	6
		Занятие 3.1. Техника безопасности при выполнении технических упражнений, основные приёмы техники выполнения ударов		1	
		Занятие 3.2. Исходные положения, способы передвижений, и держания ракетки			1
		Занятие 3.3. Подачи			1
		Занятие 3.4. Технические приёмы нижним вращением			1
		Занятие 3.5. Технические приёмы без вращения мяча			1
		Занятие 3.6. Технические приёмы с верхним вращением			1
		Занятие 3.7. Накат, топс-удар			1
4.		Раздел 4. Тактическая подготовка	8		8
		4.1. Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите			1
		4.2. Техника нападения с незначительным переносом			1
		4.3. Техника нападения с полным переносом			1
		4.4. Техника нападения «прыжки»			1
		4.5. Техника нападения «рывки»			1
		4.6. Техника защиты: техника передвижений			1
		4.7. Техника защиты: срезка			1
		4.8. Техника защиты: подрезка.			1
5		Раздел 5. Игровая подготовка	8		8
		5.1. Стратегия игры в защите.			1
		5.2. Отработка элементов игры в защите			1

		5.3. Стратегия игры в нападении.			1
		5.4. Отработка элементов игры в нападении			1
		5.5. Стратегия проведения встреч, учебная игра.			1
		5.6. Стратегия проведения встреч, учебная игра.			1
		5.7. Подвижные игры.			1
		5.8. Народные подвижные игры			1
ВСЕГО			36	3	33

Требования к уровню подготовки воспитанников

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с воспитанниками на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём: усвоения изучаемого материала; оценки результатов индивидуальных игровых показателей; выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Физическая подготовка: прыжок в длину с места. Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организаационно-методические указания (ОМУ):

из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние.

Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

Организационно-методические указания (ОМУ): из положения высокого старта по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

Организационно-методические указания (ОМИ):

Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» сигналу тренера-преподавателя выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень.

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»
для воспитанников 13-18 лет**

№ разделов, тем	Дата проведения	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
				Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Раздел 1. Общая физическая подготовка	6	1	5
		Занятие 1.1. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране, история Олимпийских игр		1	
		Занятие 1.2. Упражнения на развитие силы			1
		Занятие 1.3. Упражнения на развитие быстроты.			1
		Занятие 1.4. Упражнения на развитие гибкости			1
		Занятие 1.5. Упражнения типа «полоса препятствий»			1
		Занятие 1.6. Упражнения на развитие общей выносливости			1
2.		Раздел 2. Специальная физическая подготовка	7	1	6
		Занятие 2.1. Техника безопасности при выполнении упражнений (С.Ф.П)		1	
		Занятие 2.2. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести			1
		Занятие 2.3. Упражнения для развития игровой ловкости			1
		Занятие 2.4. Упражнения для развития специальной выносливости			1
		Занятие 2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			1

		Занятие 2.6. Упражнения с отягощениями			1
		Занятие 2.7. Упражнения для развития общей выносливости			1
3.		Раздел 3. Техническая подготовка	7	1	6
		Занятие 3.1. Техника безопасности при выполнении технических упражнений, основные приёмы техники выполнения ударов		1	
		Занятие 3.2. Исходные положения, способы передвижений, и держания ракетки			1
		Занятие 3.3. Подачи			1
		Занятие 3.4. Технические приёмы нижним вращением			1
		Занятие 3.5. Технические приёмы без вращения мяча			1
		Занятие 3.6. Технические приёмы с верхним вращением			1
		Занятие 3.7. Накат, топс-удар			1
4.		Раздел 4. Тактическая подготовка	8		8
		4.1.Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите			1
		4.2.Техника нападения с незначительным переносом			1
		4.3. Техника нападения с полным переносом			1
		4.4. Техника нападения «прыжки»			1
		4.5. Техника нападения «рывки»			1
		4.6. Техника защиты: техника передвижений			1
		4.7. Техника защиты: срезка			1
		4.8. Техника защиты: подрезка.			1
5		Раздел 5. Игровая подготовка	8		8
		5.1.Стратегия игры в защите.			1
		5.2. Отработка элементов игры в защите			1
		5.3.Стратегия игры в нападении.			1

		5.4. Отработка элементов игры в нападении			1
		5.5. Стратегия проведения встреч, учебная игра.			1
		5.6. Стратегия проведения встреч, учебная игра.			1
		5.7. Подвижные игры.			1
		5.8. Народные подвижные игры			1
ВСЕГО			36	3	33

Требования к уровню подготовки воспитанников

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с воспитанниками на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы, систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места.

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организаационно - методические указания (ОМУ):

из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние.

Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

из положения высокого старта по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМИ):

Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Раздел или тема программы	Формы проведения занятий	Техническое оснащение занятий
Общая физическая подготовка	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, индивидуальная, подгрупповая и групповая работа, корректирующие упражнения, гимнастика пальчиковая и дыхательная, самостоятельные занятия физическими упражнениями, физкультурные досуги и праздники	Спортивный инвентарь и спортивная одежда
Специальная физическая подготовка	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, индивидуальная, подгрупповая и групповая работа, корректирующие упражнения, гимнастика пальчиковая и дыхательная, самостоятельные занятия физическими упражнениями, физкультурные досуги и праздники	Спортивный инвентарь и спортивная одежда
Техническая подготовка	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, индивидуальная, подгрупповая и групповая работа, корректирующие упражнения, гимнастика пальчиковая и дыхательная, самостоятельные занятия физическими упражнениями	Спортивный инвентарь и спортивная одежда
Тактическая подготовка	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, индивидуальная, подгрупповая и групповая работа, корректирующие упражнения, гимнастика пальчиковая и дыхательная, самостоятельные занятия физическими упражнениями	Спортивный инвентарь и спортивная одежда
Игровая подготовка	Физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, индивидуальная, подгрупповая и групповая работа, гимнастика пальчиковая и дыхательная, физкультурные	Спортивный инвентарь и спортивная одежда

	досуги и праздники	
--	--------------------	--

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Педагог наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью.

При проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата являются систематическое наблюдение за воспитанниками и собеседование.

Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Итоговое тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке, тестирование теннисных умений проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы воспитанниками.

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений (приложения 1,2).

Диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Нормативы по технической подготовленности

№	Вид упражнения	Возраст
	юноши	7-12 лет
1	Дальность отскока мяча, м	6.46-7.45
2	Бег по восьмёрке, с	20.8-16.2
3	Бег вокруг стола, с	18.1-15.7
4	Перенос мячей, с	30.8-26
5	Отжимание от стола	56-67
6	Прыжки со скакалкой, за 45 с	115-127
7	Прыжки в длину с места, см	191-215
8	Бег 60 м	10.1-9.14
	девушки	13-18 лет
1	Дальность отскока мяча, м	6.23-6.92
2	Бег по восьмёрке, с	24.7-17.8
3	Бег вокруг стола, с	20-17.6
4	Перенос мячей, с	32.8-28
5	Отжимание от стола	41-52
6	Прыжки со скакалкой, за 45 с	115-127
7	Прыжки в длину с места, см	156-180
8	Бег 60 м	10.5-9.9

№	Наименование технического приёма	Количество ударов
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100-80-65
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100-80-65
3	Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки	100-80-65
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19
8	Откидка слева со всей левой половины стола (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (количество ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 -6
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9-7

2.5. Методическое обеспечение программы

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.

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов
Общая физическая подготовка	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультминутки и, подвижные игры, прогулки, индивидуальная, подгрупповая и групповая работа, коррегирующие упражнения, гимнастика пальчиковая и дыхательная, самостоятельные занятия физическими упражнениями,	Беседа, объяснение, рассказ, наглядные пособия, демонстрации, упражнения. Методы: фронтальный, поточный, групповой, подгрупповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий	Картотека дидактических карт по ОФП, наглядные пособия	Педагогическое наблюдение, метод опроса, словесное оценивание и обсуждение выполнения физического упражнения

	физкультурные досуги и праздники			
Специальная физическая подготовка	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультминутки и, подвижные игры, прогулки, индивидуальная подгрупповая и групповая работа, корректирующие упражнения, гимнастика пальчиковая и дыхательная, самостоятельные занятия физическими упражнениями, физкультурные досуги и праздники	Беседа, объяснение, рассказ, демонстрации, упражнения. Методы: фронтальный, поточный, групповой, подгрупповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий, интервальная тренировка, упражнения высокой, средней и низкой интенсивности	Картотека дидактических карт, наглядные пособия	Педагогическое наблюдение, метод опроса, словесное оценивание и обсуждение выполнения физического упражнения
Техническая подготовка	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультминутки и, подвижные игры, прогулки, индивидуальная, подгрупповая и групповая работа, корректирующие упражнения, гимнастика	Беседа, объяснение, рассказ, демонстрации, упражнения. Методы: фронтальный, поточный, групповой, подгрупповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий, интервальная тренировка,	Дидактические карты, наглядные пособия, учебно-методическая литература по настольному теннису	Педагогическое наблюдение, метод опроса, словесное оценивание и обсуждение выполнения физического упражнения

	пальчиковая и дыхательная, самостоятельные занятия физическими упражнениями	упражнения высокой, средней и низкой интенсивности		
Тактическая подготовка	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультминутки и, подвижные игры, прогулки, индивидуальная, подгрупповая и групповая работа, корректирующие упражнения, гимнастика пальчиковая и дыхательная, самостоятельные занятия физическими упражнениями	Беседа, объяснение, рассказ, демонстрации, упражнения. Методы: фронтальный, поточный, групповой, подгрупповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий, интервальная тренировка, упражнения высокой, средней и низкой интенсивности	Дидактические карты, наглядные пособия, учебно-методическая литература по настольному теннису	Педагогическое наблюдение, метод опроса, словесное оценивание и обсуждение выполнения физического упражнения
Игровая подготовка	Физкультурные занятия, физкультминутки и, подвижные игры, прогулки, индивидуальная, подгрупповая и групповая работа, гимнастика пальчиковая и дыхательная, физкультурные досуги и праздники	Беседа, объяснение, рассказ, демонстрации, упражнения. Методы: групповой, подгрупповой, упражнения средней и низкой интенсивности	Картотека тематических дидактических карт, наглядные пособия, учебно-методическая литература по настольному теннису	Педагогическое наблюдение, словесное оценивание и обсуждение выполнения упражнения, зачетные и контрольные занятия, соревнования

2.6. 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 ей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности и 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 своего обучения, 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 задач, развития способностей обучающихся	Подбор методов и индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
6.	Арт-терапевтическая технология	Гармоничное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психологических и эмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование; высшую квалификационную категорию, 2023 год; профессиональную переподготовку по теме «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых», 2022 год.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
2. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (Методические рекомендации)/ под редакцией И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136 с.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГ АФК, 2005 год.
4. С. Силонов Ракетка в настольном теннисе // Настольный теннис. -. №2. – 2002.
5. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2007. - 137 с.
- 5.

Дополнительная

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., «Ф и С», 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., «Ф и С», 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., «Ф и С», 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., «Ф и С», 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., «Ф и С», 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., «Ф и С», 2009.

Интернет-ресурсы

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
[Электронный ресурс]: <http://docs.cntd.ru/document/902025324>
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г., № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).

[Электронный ресурс]:

https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=7o6pPBYiI1DnBNexgOo5mcqjrCx7InVybCI6Imh0dHA6Ly9tZXRvZGlzdC5sYnoucUvY29udGVudC9maWxlcY9waXNtbY0wNi0xODQ0LnBkZiIsInRpdGxlljoiGlbW8tMDYtMTg0NC5wZGYiLCJ1aWQiOiIwIiwieXUiOiIxNDUxNDczMDAxNDgwNjI3ODYyIiwibm9pZnJhbWUiOnRydWUsInRzIjoxNDk3NDI3NDIzNjY1fQ%3D%3D&lang=ru

3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)

[Электронный ресурс]:

<http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/5/>

4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)

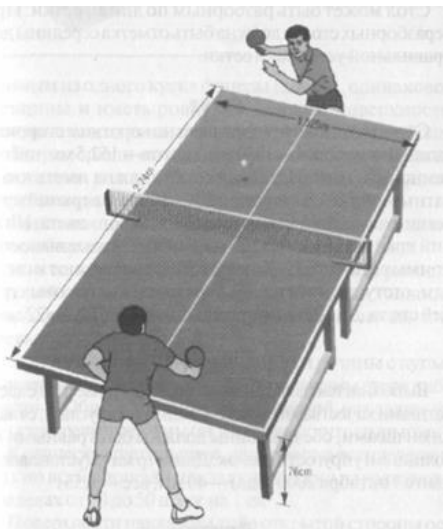
[Электронный ресурс]: <http://www.zakonprost.ru/content/base/part/335078>

ТВОИ СПУТНИКИ

Для игры в настольный теннис необходимо несложное оборудование: ракетки, мяч и стол с сеткой

Стол

на



Стол имеет форму прямоугольника, длина которого – 2740 мм, ширина – 1525 мм. Высота от поверхности стола до пола площадки – 760 мм. Поверхность стола должна быть в строго горизонтальном положении,

гладкой, ровной и создавать равномерный отскок мяча, выпущенного с высоты 305 мм, высоту от 200 до 230 мм. Поверхность стола должна быть матовой, темно-зеленого (возможно – темно- синего) цвета, с белыми линиями по контуру стола, шириной 20 мм и

средней белой линией, шириной 3 мм, идущей параллельно длинным сторонам стола. Стол может быть разборным по линии сетки. При неразборных столах должна быть отметка середины для правильной установки сетки. (см. Рис. 1)

Сетка

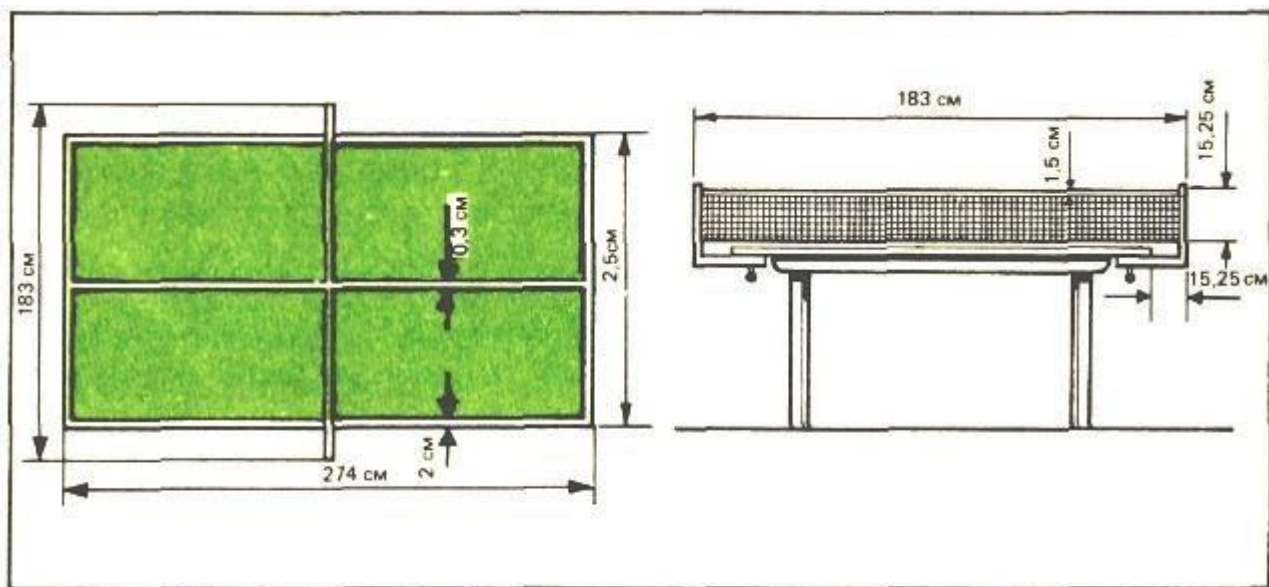


Рис. 1 Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ее крепление к столу

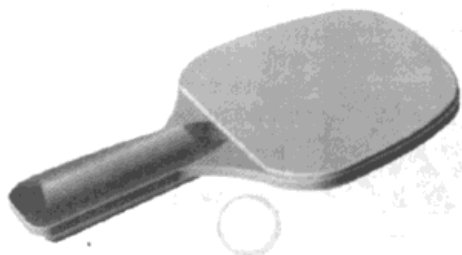
Сетка натягивается параллельно коротким сторонам стола. Длина сетки–1830 мм, высота– 152,5мм, цвет-темно-зеленый. Плетеная сетка должна иметь квадратные клетки со стороной 13 – 15 мм, а верхний край сетки, высотой 15 мм, должен быть белого цвета. Нижний край сетки должен по всей длине

(кроме выносов) примыкать к столу. Концы сеток примыкают к стойкам, отступающим на 152,5 мм каждая от боковых граней стола. Диаметр (ширина) стоек – не более 22 мм. (см. Рис.1)

Мяч

Выполняется из матового целлулоида (пластика с адекватными качествами). Мяч должен быть круглым, с гладкими швами, обе половины должны быть равными по толщине и упругости стенок. Диаметр мяча (установленный с 1 октября 2000 года) – 40 мм, вес – 2,55 г.

Ракетка



Ракетка может быть любых размеров, формы и веса. Основание ракетки должно быть сплошным, выполненным из одного куска фанеры (доски), одинаковой толщины и иметь ровную и твердую поверхность. (см. Рис.2)

Основание ракетки может иметь наклейки с одной или с обеих сторон. Они могут быть изготовлены:

а) из одного слоя резины, на наружной поверхности которой расположены пупырышки. Общая толщина наклейки (подкладка плюс пупырышки) не должна превышать 2 мм;

б) из двух слоев: губчатой резины и резины с пупырышками (последние могут быть обращены вверх либо внутрь). Общая толщина двухслойной наклейки не должна превышать 4 мм (включая высоту пупырышек). (см. Рис.3)

Количество пупырышек, равномерно распределенных по всей площади наклейки, должно находиться в пределах от 10 до 50 штук на 1 см².

Поверхности наклеек (либо открытой стороны основания) должны иметь окраску двух цветов: одна (любая) из сторон – ярко-красного цвета, вторая – черного.

Наклейка

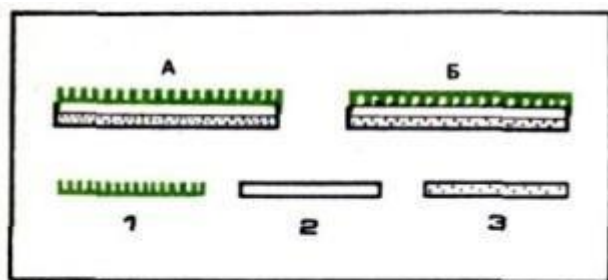


Рис. 3. Наклейки для игры в настольный теннис:
А — прямой «сэндвич», Б — обратный «сэндвич»

Игровая площадка

Игровая площадка для теннисистов довольно просторная - 12-14 метров в длину и 6-7 в ширину. А дома или в школе она может быть минимальная - 7,75 X 4,5 метра. Такие размеры рекомендуются правилами соревнований.

Главное, чтобы она была хорошо освещена и имела нескользкий пол. Таковую, а в будущем и побольше площадку нужно научиться здорово «атаковать» ногами.

Если можно поставить несколько столов, то их располагают на расстоянии не менее 2 м друг от друга. А чтобы с соседних столов не залетали мячи, площадку ограждают бортиками темного цвета высотой 75 см.

Форма игроков

Форма игроков. В какой же одежде лучше играть? Традиционная спортивная форма игроков в настольный теннис темного цвета футболка с короткими рукавами и шорты для мальчиков и спортивная юбка или шорты для девочек, а на ногах - носки и спортивная обувь. Главное, чтобы она была удобной, не сковывала движений и хорошо впитывала влагу. Не надевайте рубашку или кофту светлого тона (белого, светло-желтого и т. п.), а также пеструю одежду - на таком фоне трудно следить за мячом. На ноги рекомендуется легкая обувь на резиновой подошве - кроссовки, кеды, полукеды. Такая обувь позволяет хорошо тормозить при резких быстрых перемещениях.

Разминка

Неотъемлемой частью ОФП и СФП является разминка. Разминка - это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить организм человека к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не пренебрегайте разминкой. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

Во время разминки вы готовите опорно-двигательный аппарат - мышцы, суставы - к предстоящей работе. Ее задача - наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов.

Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма - кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции - концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Вы настраиваетесь на игру.

Разминка у них состоит из двух частей - общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом.

Упражнения этой части разминки выполняйте до легкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения. Во время разминки мышцы разогреваются, а, следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования.

В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т.д., способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Говоря языком специалистов, устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Если вы проводите разминку перед игрой с соперником, подберите такие упражнения, которые помогут вам обрести уверенность в отдельных ударах: те, что во время тренировки отработывали, и будете применять в игре.

Не следует забывать, что разминка оказывает большое влияние на психику: помогает устранить избыточное волнение перед встречей, особенно в первые ее минуты; регулирует предстартовое и стартовое состояния, особенно если вы устроили соревнование. Начинать с ходьбы или легкого бега, затем

сделайте несколько упражнений для малых мышечных групп, постепенно переходя к разогреву более крупных. Постепенно увеличивайте и амплитуду движений. Вначале лучше давать нагрузку на мышцы верхней части тела, а затем - нижней.

Сигналом для окончания разминки вам будут начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, ощущение тепла в мышцах.

Предлагаем ряд упражнений, на основе которых вы можете составить разминочный комплекс. Упражнения расположены в порядке возрастающей трудности.

Упражнения в беге (рис. 3)

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3–5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременным правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то - сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения (рис. 4)

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди.
10. Прыжки на обеих ногах через скамейку.

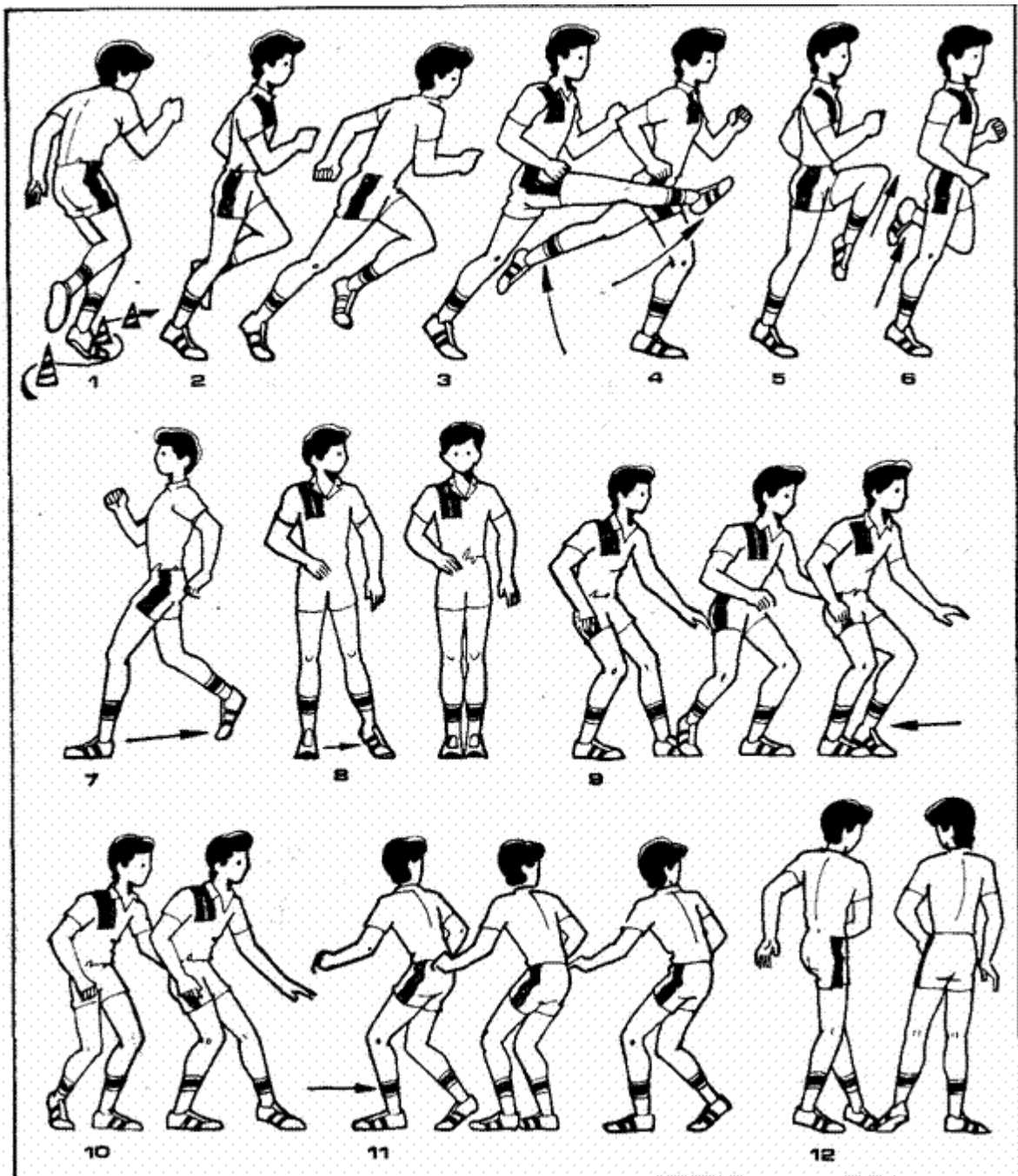


Рис. 3. Беговые упражнения

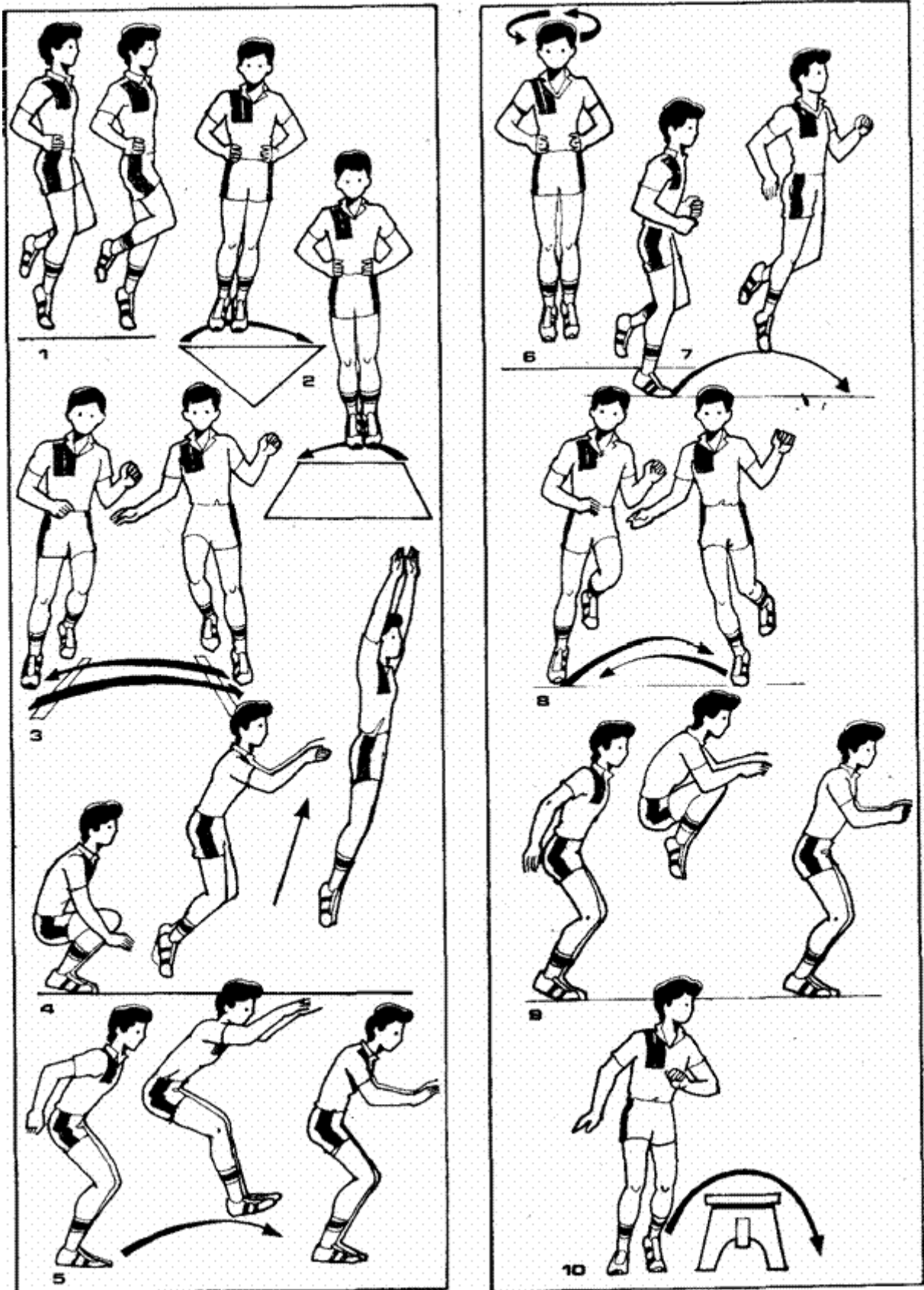


Рис. 4. Прыжковые упражнения
Упражнения для мышц рук (рис. 5)

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам - круговые вращения руками.

3.Круговые вращения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4.Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.

5.Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6.Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую стороны, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7.Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8.Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

9.Сцепить кисти в «замок» - разминание.

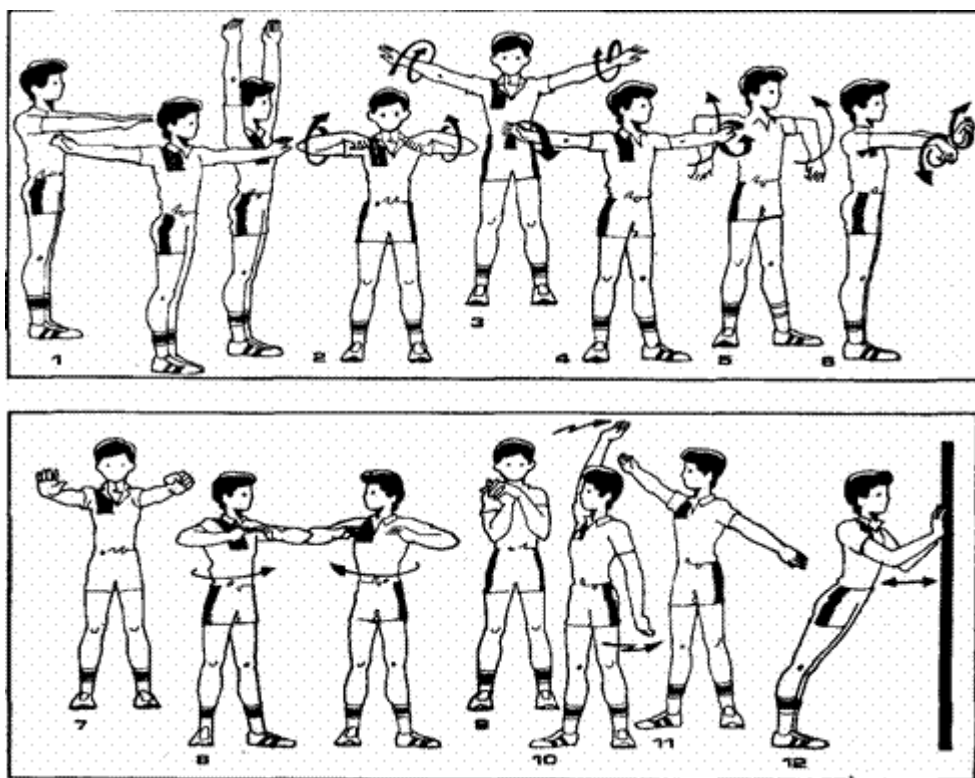
10.Правая рука вверху, левая внизу - рывки руками назад.

11.Правая рука вверху, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.

12.Стоя лицом к стене отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13.Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14.Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.



Упражнения для мышц рук (рис. 5)

Приложение №3

№	Вид упражнения	Возраст
	юноши	13-18 лет
1	Дальность отскока мяча, м	6.46-7.45
2	Бег по восьмёрке, с	20.8-16.2
3	Бег вокруг стола, с	18.1-15.7
4	Перенос мячей, с	30.8-26
5	Отжимание от стола	56-67
6	Прыжки со скакалкой, за 45 с	115-127
7	Прыжки в длину с места, см	191-215
8	Бег 60 м	10.1-9.14
	девушки	12-16 лет
1	Дальность отскока мяча, м	6.23-6.92
2	Бег по восьмёрке, с	24.7-17.8
3	Бег вокруг стола, с	20-17.6
4	Перенос мячей, с	32.8-28
5	Отжимание от стола	41-52
6	Прыжки со скакалкой, за 45 с	115-127
7	Прыжки в длину с места, см	156-180
8	Бег 60 м	10.5-9.9

Отчет
о работе по дополнительной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»
за 2022-2023 учебный год.

Цель моей работы - позитивная социализация и всестороннее развитие ребёнка в СРЦН. Так как в наше учреждение попадают дети далеко не из благополучных семей. Многие наши воспитанники имеют серьёзные заболевания. Поэтому приходится постоянно корректировать свою работу.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка (в том числе ограниченных возможностей здоровья).

3. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

4. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

5. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка.

6. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания, возможности формирования программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.

7. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Мною были поставлены задачи:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям;
- развитие физических качеств и способностей;
- формирование потребности в двигательной активности и в физическом совершенствовании;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности в процессе организации командных игр;
- проведение товарищеских встреч между собой и педагогами центра.

В своей работе использую разнообразные формы работы. Стараюсь организовать работу таким образом, чтобы охватить общей идеей ребят разного возраста, не смотря на то, что программа рассчитана на возраст от 10 лет, в настольный теннис пытаются научиться играть и ребята дошкольного возраста.

Хотя пребывание детей в центре довольно не продолжительное, но всётаки, можно заметить значительные изменения в развитии детей, изменение в интересах и предпочтениях. Движения детей становятся мотивированными, дети понимают связь между характером движений и их целью - выполнения определённых задач. Они стали сильнее, выносливее, более ловкими. Ребята с удовольствием посещают занятия по дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис», на протяжении 2022-2023г занятия посещали 34 воспитанника. Среди моих воспитанников есть даже такие ребята, кто серьезно начали заниматься настольным теннисом.

В своей дальнейшей работе планирую продолжить формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям, развивать физические качества;

Обогащать двигательный опыт детей; формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Считаю целесообразным и в дальнейшем реализовывать данную программу.

Руководитель физического воспитания

Текштрем Г.К