

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Северский психоневрологический интернат»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по медицинской части

[Подпись]
А.А. Хасаев

«29» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
директора ГКУ СО КК

«Северский ПНИ»

[Подпись]
С.А. Вульф

«29» декабря 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа «Настольный теннис»**

Возраст обучающихся – старше 18 лет

Срок реализации – 1 год

Объем программы – 72 часа

Вульф Светлана
Александровна

S=RU, S=Краснодарский край,
T=Заместитель директора по
социально-экономическим
вопросам, O="

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ""
СЕВЕРСКИЙ
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ
ИНТЕРНАТ""",

СНИЛС=10939270265,

ИНН=234803291045,

E=sevpni@rambler.ru,

G=Светлана Александровна,

SN=Вульф, CN=Вульф

Составитель программы:

ФИО Постригань Д. А.

должность: Воспитатель

ст. Азовская

2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа - общекультурная, то есть предполагает развитие, совершенствование, и поддержание у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений в процессе освоения данной программы.

Программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования. Простота в обучении, простой инвентарь способствует повышенной доступности к занятиям, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического развития и воспитания.

Программа позволяет организовать интересный досуг проживающих на территории интерната, пробуждение интереса у инвалидов к деятельности в области физической культуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни, а также стремление к самосовершенствованию путем участия занимающихся в Краевой специальной спартакиаде среди психоневрологических интернатов Краснодарского края.

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 ГКУ СО КК «Северский ПНИ» от 30.08.2021г. №10088;

Устав ГКУ СО КК «Северский ПНИ» от 16 мая 2016 года.

Новизна программы и ее отличие от 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 инвалидов, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

Программа направлена на создание условий для развитие мотивации к познанию и творчеству инвалидов, профилактику.

Теоретическое занятие: асоциального поведения, целостность процесса психического и физического их 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 их информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат программы: люди с инвалидностью старше 18 лет, признанные нуждающимися в социальном обслуживании.

Объем программы: общее количество – 72 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут.

Форма занятий: индивидуальные и групповые.

Занятия включает в себя 3 этапа:

Подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для развития и поддержания физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма занимающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

1. укрепление здоровья, привитие навыков регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями;
2. обучение учащихся технике и тактике настольного тенниса;

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;

Воспитательные:

- способствование развитию социальной активности занимающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммунибельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- пропаганда здорового образа жизни;

Коррекционные:

- корригировать и развивать зрительное восприятие;
- корригировать и развивать мыслительную деятельность;
- корригировать и развивать личностные качества, эмоционально-волевою сферу.

1.3. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общая подготовка	24	12	12
1.2	Учебная подготовка, учебные игры.	48	24	24
ВСЕГО		72	36	36

1.4. Содержание программы «Настольный теннис» 1. Общая подготовка

Занятие 1.1. Краткая история появления и развития настольного тенниса в России.

Теоретическое занятие: Техника безопасности: Правила поведения в зале, оборудование и инвентарь, история настольного тенниса в России.

Практическое занятие: Общая физическая подготовка.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу;

Занятие 1.2. Подача мяча.

Теоретическое занятие: Упражнения с ракеткой и мячом.

Практическое занятие: Подача мяча.

Занятие 1.3. Приемы и комбинации

Теоретическое занятие: Тактические приемы и комбинации.

Практическое занятие: Имитация ударов на столе.

Занятие 1.4. Игры на счёт

Теоретическое занятие: Стойка.

Практическое занятие: Игры на счёт.

Занятие 1.5. Техника игры

Теоретическое занятие: Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Практическое занятие: Перемещение у стола.

Занятие 1.6. Технические приемы настольного тенниса

Теоретическое занятие: Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практическое занятие: Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Занятие 1.7. Отработка техники

Теоретическое занятие: Точность попадания, техника.

Практическое занятие: Упражнения с ракеткой и мячом.

Занятие 1.8. Принципы выполнения удара

Теоретическое занятие: Восемь принципов выполнения удара

Практическое занятие: Игра различными ударами без потери мяча.

Занятие 1.9. Обработка мяча

Теоретическое занятие: Координация у стола. Стойка.

Практическое занятие: Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

Занятие 1.10. Приемы настольного тенниса

Теоретическое занятие: Судейская практика.

Практическое занятие: Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Занятие 1.11. Передвижение

Теоретическое занятие: Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практическое занятие: Выполнение приемов с техникой передвижения.

Занятие 1.12. Передвижение

Теоретическое занятие: Техника передвижения.

Практическое занятие: Упражнения с ракеткой и мячом в движении

Занятие 1.13. Отработка удары

Теоретическое занятие: Удары по мячу на разную высоту.

Практическое занятие: Выполнение ударов по мячу.

Занятие 1.14. Обработка мяча

Теоретическое занятие: Удары по мячу на разную высоту двумя сторонами поочередно.

Практическое занятие: Точность попадания, техника обработки мяча.

Занятие 1.15. Тренировочная стенка

Теоретическое занятие: Удары у тренировочной стенки.

Практическое занятие: Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.

Занятие 1.16. Скорость удара

Теоретическое занятие: Срезка в ближнюю и дальнюю зону.

Практическое занятие: Упражнения на развитие скорости удара.

Занятие 1.17. Координация

Теоретическое занятие: Парные игры.

Практическое занятие: Координация у стола.

Занятие 1.18. Отработка техники

Теоретическое занятие: Комбинированные серии ударов.

Практическое занятие: Точность попадания, техника.

Занятие 1.19. Парные игры

Теоретическое занятие: Приемы игры в парных играх настольного тенниса.

Практическое занятие: Парные игры.

Занятие 1.20. Техника ударов и подач

Теоретическое занятие: Основы техники основных ударов и подач в игре с партнером.

Практическое занятие: Техника основных ударов и подач в игре с партнёром.

Занятие 1.21. Техника передвижения

Теоретическое занятие: Основные удары и подачи в игре с партнером.

Практическое занятие: Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Занятие 1.22. Физическая подготовка

Теоретическое занятие: Разбор упражнений.

Практическое занятие: Беговые и упражнения.

Занятие 1.23. Защита

Теоретическое занятие: Игра в защите.

Практическое занятие: Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Занятие 1.24. Игры на счет

Теоретическое занятие: Правила игры на счет. Судейские термины.

Практическое занятие: Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры. Проведение игр на счет в парах.

1.2. Учебная подготовка, учебные игры.

Занятие 1.2.1. Игры на счет

Теоретическое занятие: Специальная физическая подготовка.

Практическое занятие: Игры на счёт.

Занятие 1.2.2. Перехват инициативы

Теоретическое занятие: Тактический вариант «перехват инициативы».

Практическое занятие: Разучивание тактического варианта «перехват инициативы».

Занятие 1.2.3. Жонглирование мячом

Теоретическое занятие: Различные виды жонглирования мячом.

Практическое занятие: Применение различных видов жонглирования мячом в игре.

Занятие 1.2.4. Повторение элементов

Теоретическое занятие: Повторение техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.

Практическое занятие: Учебная игра с ранее изученными элементами.

Занятие 1.2.5. Применение срезок

Теоретическое занятие: Техника «срезка» слева, справа.

Практическое занятие: Применение срезок.

Занятие 1.2.6. Применение срезок

Теоретическое занятие: Игра с применением срезок.

Практическое занятие: Совершенствование техники «срезки» слева, справа.

Занятие 1.2.7. Подрезка

Теоретическое занятие: Элемент «подрезка» в игре.

Практическое занятие: Применение элемента «подрезка» в игре.

Занятие 1.2.8. Длительный розыгрыш очка

Теоретическое занятие: Тактический вариант «длительный розыгрыш очка».

Практическое занятие: Рассматривание тактического варианта «длительный розыгрыш очка».

Занятие 1.2.9. Тактические приемы

Теоретическое занятие: Теоретические примеры.

Практическое занятие: Срезка в ближнюю и дальнюю зону.
Тактические приёмы.

Занятие 1.2.10. Удары

Теоретическое занятие: Техника передвижения у стола, координация.

Практическое занятие: Удары справа и слева.

Занятие 1.2.11. Контратака

Теоретическое занятие: Точность попадания.

Практическое занятие: Атака, контратака.

Занятие 1.2.12. Индивидуальный прием

Теоретическое занятие: Индивидуальный разбор упражнений.

Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

Занятие 1.2.13. Срезка слева влево

Теоретическое занятие: Разбор упражнений возврата мяча срезкой слева влево.

Практическое занятие: Возврат мяча срезкой слева влево.

Занятие 1.2.14. Игры на счет

Теоретическое занятие: Повторение правил игры.

Практическое занятие: Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

Занятие 1.2.15. Имитация ударов

Теоретическое занятие: Совершенствование подач и их приёма.

Практическое занятие: Имитация ударов на столе

Занятие 1.2.16. Скорость удара

Теоретическое занятие: Виды ударов.

Практическое занятие: Упражнения на развитие скорости удара.

Занятие 1.2.17. Удары

Теоретическое занятие: Атакующие удары.

Практическое занятие: Удары «накат», «вращение по направлениям».

Занятие 1.2.18. Хваты

Теоретическое занятие: Способы хватов ракетки.

- Практическое занятие:* Вертикальный хват.
- Занятие 1.2.19. Горизонтальный хват**
- Теоретическое занятие:* Разновидности горизонтального хвата.
- Практическое занятие:* Горизонтальный хват.
- Занятие 1.2.20. Круговая тренировка**
- Теоретическое занятие:* Накат закрытой ракеткой (слева).
- Практическое занятие:* Круговая тренировка.
- Занятие 1.2.21. Круговая тренировка**
- Теоретическое занятие:* Промежуточные удары.
- Практическое занятие:* Техническая подготовка, круговая тренировка.
- Занятие 1.2.22. Индивидуальный прием**
- Теоретическое занятие:* Индивидуальные приемы.
- Практическое занятие:* Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.
- Занятие 1.2.23. Срезка слева влево**
- Теоретическое занятие:* Возврат мяча срезка слева влево.
- Практическое занятие:* Игры на счёт.
- Занятие 1.2.24. Подачи**
- Теоретическое занятие:* Удар справа, удар слева.
- Практическое занятие:* Совершенствование подач и их приёма.
- Занятие 1.2.25. Сложные подачи**
- Теоретическое занятие:* Подача мяча
- Практическое занятие:* Тренировки сложных подач и их приёма.
- Занятие 1.2.26. Сдача нормативов**
- Теоретическое занятие:* Тесты игровые.
- Практическое занятие:* Сдача нормативов.
- Занятие 1.2.27. Игры**
- Теоретическое занятие:* Парные игры.
- Практическое занятие:* Парная игра на счёт.
- Занятие 1.2.28. Виды ударов**
- Теоретическое занятие:* Тренировка сложных подач и их приёма. Виды ударов.
- Практическое занятие:* Имитационные упражнения.
- Занятие 1.2.29. Подача «Нокатом»**
- Теоретическое занятие:* Восемь принципов выполнения удара.
- Практическое занятие:* Активный приём подачи «накатом».
- Занятие 1.2.30. Подрезка мяча**
- Теоретическое занятие:* Игра различными ударами без потери мячи.
- Практическое занятие:* Подрезка мяча слева и справа.
- Занятие 1.2.31. Серии ударов**
- Теоретическое занятие:* Изучение комбинированных серий ударов.
- Практическое занятие:* Комбинированные серии ударов.
- Занятие 1.2.32. Активный прием подач**
- Теоретическое занятие:* Имитационные упражнения.

Практическое занятие: Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

Занятие 1.2.33. Совершенствование тактики игры

Теоретическое занятие: Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Практическое занятие: Комбинированные серии ударов.

Занятие 1.2.34. Поддачи мяча

Теоретическое занятие: поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»

Практическое занятие: Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.

Занятие 1.2.35. Техника «срезка» мяча

Теоретическое занятие: Знакомство с техникой «срезка» мяча.

Практическое занятие: Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.

Занятие 1.2.36. Турнир

Теоретическое занятие: Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.

Практическое занятие: Турнир по настольному теннису.

Занятие 1.2.37. Техника «срезка» мяча

Теоретическое занятие: Разбор ошибок.

Практическое занятие: Обучение техники «срезка» мяча

Занятие 1.2.38. Техника «накат»

Теоретическое занятие: Техники «наката» в игре.

Практическое занятие: Обучение техники «наката» в игре.

Занятие 1.2.39. Повтор техники «срезка» мяча

Теоретическое занятие: Разбор приема вращения мяча в «накате».

Практическое занятие: Повторение техники срезки в игре

Занятие 1.2.40. Тренировка откидок

Теоретическое занятие: Сочетание откидок справа и слева по всему столу.

Практическое занятие: Тренировка откидок справа и слева по всему столу.

Занятие 1.2.41. Разбор откидок

Теоретическое занятие: Откидка слева со всей левой половины стола.

Практическое занятие: Разбор откидки слева по всей левой половине стола.

Занятие 1.2.42. Элемент «подрезка»

Теоретическое занятие: Техника элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.

Практическое занятие: Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.

Занятие 1.2.43. Турнир по настольному теннису

Теоретическое занятие: Правила применения тактических и технических действий. Правила игры.

Практическое занятие: Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Турнир по настольному теннису.

Занятие 1.2.44. Приемы и удары в игре

Теоретическое занятие: Разбор турнира по настольному теннису.

Практическое занятие: Повторение полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Занятие 1.2.45. Тактика

Теоретическое занятие: Знакомство с понятием «тактика».

Практическое занятие: Указания для ведения правильной тактики игры через сложную подачу.

Занятие 1.2.46. Совершенствование тактики

Теоретическое занятие: Понятие «тактика».

Практическое занятие: Совершенствование тактики игры через сложную подачу.

Занятие 1.2.47. Сдача нормативов

Теоретическое занятие: Контроль нормативов технической подготовки.

Практическое занятие: Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Занятие 1.2.48. Итоговое тестирование

Теоретическое занятие: Проведение итогового тестирования.

Практическое занятие: Турнир по настольному теннису.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты реализации программы:

По окончании курса реабилитации люди с инвалидностью должны: повысить общее физическое состояние и приобрести навыки, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями; обучатся технике и тактике настольного тенниса.

У обучающихся улучшатся: координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции, а так же двигательные способности посредством игры в теннис.

У инвалидов разовьются: зрительное восприятие, мыслительная деятельность, личностные качества и эмоционально-волевая сфера.

А так же начнет формироваться: социальная активность занимающихся: чувство самостоятельности, ответственности; коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Общая подготовка	24	12	12
1		Занятие 1.1 Краткая история появления и развития настольного тенниса в России	1	0,5	0,5
2		Занятие 1.2. Поддача мяча	1	0,5	0,5
3		Занятие 1.3. Приемы и комбинации	1	0,5	0,5
4		Занятие 1.4. Игры на счёт	1	0,5	0,5
5		Занятие 1.5. Техника игры	1	0,5	0,5
6		Занятие 1.6. Технические приемы настольного тенниса	1	0,5	0,5
7		Занятие 1.7. Отработка техники	1	0,5	0,5
8		Занятие 1.8. Принципы выполнения удара	1	0,5	0,5
9		Занятие 1.9. Обработка мяча	1	0,5	0,5
10		Занятие 1.10. Приемы настольного тенниса	1	0,5	0,5
11		Занятие 1.11. Передвижение на корте	1	0,5	0,5
12		Занятие 1.12. Передвижение	1	0,5	0,5
13		Занятие 1.13. Отработка удара	1	0,5	0,5
14		Занятие 1.14. Обработка мяча	1	0,5	0,5
15		Занятие 1.15. Тренировочная стенка	1	0,5	0,5
16		Занятие 1.16. Скорость удара	1	0,5	0,5
17		Занятие 1.17. Координация	1	0,5	0,5
18		Занятие 1.18. Отработка техники	1	0,5	0,5
19		Занятие 1.19. Парные игры	1	0,5	0,5
20		Занятие 1.20. Техника ударов и подач	1	0,5	0,5
21		Занятие 1.21. Техника передвижения	1	0,5	0,5
22		Занятие 1.22. Физическая подготовка	1	0,5	0,5
23		Занятие 1.23. Защита	1	0,5	0,5
24		Занятие 1.24. Игры на счет	1	0,5	0,5

	Раздел 2. Учебная подготовка, учебные игры.	48	24	24
25	Занятие 2.1. Игры на счет	1	0,5	0,5
26	Занятие 2.2. Перехват инициативы	1	0,5	0,5
27	Занятие 2.3. Жонглирование мячом	1	0,5	0,5
28	Занятие 2.4. Повторение элементов	1	0,5	0,5
29	Занятие 2.5. Знакомство с применением срезок	1	0,5	0,5
30	Занятие 2.6. Применение срезок	1	0,5	0,5
31	Занятие 2.7. Подрезка	1	0,5	0,5
32	Занятие 2.8. Длительный розыгрыш очка	1	0,5	0,5
33	Занятие 2.9. Тактические приемы	1	0,5	0,5
34	Занятие 2.10. Удары	1	0,5	0,5
35	Занятие 2.11. Контратака	1	0,5	0,5
36	Занятие 2.12. Индивидуальный прием	1	0,5	0,5
37	Занятие 2.13. Срезка слева влево	1	0,5	0,5
38	Занятие 2.14. Игры на счет	1	0,5	0,5
39	Занятие 2.15. Имитация ударов			
40	Занятие 2.16. Скорость удара	1	0,5	0,5
41	Занятие 2.17. Удары	1	0,5	0,5
42	Занятие 2.18. Хваты	1	0,5	0,5
43	Занятие 2.19. Горизонтальный хват	1	0,5	0,5
44	Занятие 2.20. Круговая тренировка	1	0,5	0,5
45	Занятие 2.21. Парная круговая тренировка	1	0,5	0,5
46	Занятие 2.22. Индивидуальный прием	1	0,5	0,5
47	Занятие 2.23. Срезка слева влево	1	0,5	0,5
48	Занятие 2.24. Поддачи	1	0,5	0,5
49	Занятие 2.25. Сложные поддачи	1	0,5	0,5
50	Занятие 2.26. Сдача нормативов	1	0,5	0,5
51	Занятие 2.27. Игры	1	0,5	0,5
52	Занятие 2.28. Виды ударов	1	0,5	0,5
53	Занятие 2.29. Поддача «Накатом»	1	0,5	0,5
54	Занятие 2.30. Подрезка мяча	1	0,5	0,5
55	Занятие 2.31. Серии ударов	1	0,5	0,5
56	Занятие 2.32. Активный прием подач	1	0,5	0,5
57	Занятие 2.33. Совершенствование тактики игры	1	0,5	0,5
58	Занятие 2.34. Поддачи мяча	1	0,5	0,5
59	Занятие 2.35. Техника «срезка» мяча	1	0,5	0,5
60	Занятие 2.36. Турнир по настольному теннису	1	0,5	0,5
61	Занятие 2.37. Техника «срезка» мяча	1	0,5	0,5

62		Занятие 2.38. Техника «накат»	1	0,5	0,5
63		Занятие 2.39. Повтор техники «срезка» мяча	1	0,5	0,5
64		Занятие 2.40. Тренировка откидок	1	0,5	0,5
65		Занятие 2.41. Разбор откидок	1	0,5	0,5
66		Занятие 2.42. Элемент «подрезка»	1	0,5	0,5
67		Занятие 2.43. Турнир по настольному теннису	1	0,5	0,5
68		Занятие 2.44. Приемы и удары в игре	1	0,5	0,5
69		Занятие 2.45. Тактика	1	0,5	0,5
70		Занятие 2.46. Совершенствование тактики	1	0,5	0,5
71		Занятие 2.47. Сдача нормативов	1	0,5	0,5
72		Занятие 2.48. Итоговое тестирование	1	0,5	0,5
ВСЕГО			72	36	36

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

1. спортивный зал,
2. плоскостные спортивные площадки,
3. теннисные столы,
4. принадлежности для игры в настольный теннис.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Краевая спартакиада среди инвалидов психоневрологических интернатов Краснодарского края, открытые турниры и соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – инвалид самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания инвалиду требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - инвалид не выполнил задание даже после подсказки педагога.

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 интерактивности 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:

1. беседа,
2. практическая деятельность,
3. упражнение,
4. регулярное повторение,
5. соревнование.

Формы работы: индивидуальная и групповая.

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 инвалидов, 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 опыта и жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого инвалида через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого инвалида, исходя из их индивидуальных особенностей
3.	Здоровье сберегающая 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, информации, знаний, получения опыта	Включение инвалидов в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень инвалидов, мобилируются личностные ресурсы каждого участника

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

Кадровое обеспечение:

Состав исполнителей: старший воспитатель, воспитатель физического воспитания, имеющие высшее и среднее профессиональное образование, образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Орлова Л.Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО/ Л. Т. Орлова, А.Ю. Марков. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 40 с.: ил. - Текст: непосредственный.
2. Зобкова Е.А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для СПО/ Е.А. Зобкова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 40 с.: ил. - Текст: непосредственный.
3. Рубцова Н.О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития: учебник для ВО / Н.О. Рубцова, А.В.Рубцов. – Санкт – Петербург: Лань, 2020.- 208 с.
4. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы атонически-астеническая и гиперкинетическая: Практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е.В. Рябова. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. – 292 с.
5. Рябова Е. В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Формы спастической диплегии и тетраплегии. - М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

Дополнительная

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5,6,7 классы: учебник для общеобразовательных организаций — М.: Просвещение, 2019.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
4. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций — М.: Просвещение, 2019.

Интернет источники

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
Правила вида спорта «Настольный теннис». Утверждены приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. №1083 - М.:
«Russian Chess House/ Русский Шахматный дом», 2019. - 112 с.