


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга**

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры

31.08.2023 г., протокол № 2

Председатель МО:   
/ **А.В. Шевцова** /

**“ПРИНЯТО”**


педсовет от 31.08.2023г.,


протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08. 2023 г., приказ № 254

Директор ГБОУ  
школы-интерната №31

  
/ **А. Иванова** /



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Настольный теннис»**

для 7 «А» класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ничепуренко Татьяна Владимировна

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Настольному теннису» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 и в соответствии с ФАОП ООО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации 24.11.2023г., №1023; применяется в полном соответствии с ФРП

### **Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, получение навыков игры в теннис. На развитие мелкой моторики, внимания, концентрации, координации.

Программой курса по настольному теннису предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

### **Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы**

**Цель** программы внеурочной деятельности «Настольный теннис»: повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортивным играм как одной из форм двигательной активности ребенка.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

#### Обучающие:

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

#### Воспитательные:

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

#### Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.
- Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

### **Коррекционная направленность программы**

У детей с нарушенным слухом возникают специфические изменения в снижении двигательной памяти, степени функциональной активности вестибулярного аппарата, состояния двигательного анализатора, замедленность овладения двигательными навыками. Все это требует специального подхода в реализации программы. Поэтому направленность программы следующая: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

**Специфика организации обучения слабослышащих детей** отражена в: создании слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании дактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку.

### **Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ. Количество учебных часов, на которое рассчитана программа (в соответствии с учебным планом)**

Программа в соответствии с планом внеурочной деятельности государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга на 2022 – 2023 учебный год рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

### **Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения**

Реализация программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум». Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре: социальная сеть «ВКонтакте», сервисы Яндекс, Mail, электронная почта, СМС – сообщения.

### **Информация об используемых технологиях обучения, формах занятий.**

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 7- а класса. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Данная работа ведётся на доступном школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- корригирующих упражнений
- игры в настольный теннис,
- прогулок,

- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

#### **Формы занятий:**

- соревнование;
- лекция;
- игра;
- просмотр видеоматериалов;
- товарищеские встречи;

#### **Алгоритм работы**

##### По способу организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядный (просмотр видеоматериалов);
- практический (выполнение заданий, викторины, конкурсы, олимпиады)
- фронтальный, круговой;
- метод целостного упражнения;
- метод подводящих упражнений

В программе отражены основные **принципы спортивной подготовки** воспитанников:

1. *Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годовых циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **Тематическое планирование (34 ч.)**

### **Теоретическая подготовка**

- Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности
- Теория: Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

- Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Значение режима дня, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон
- Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.

## **2.Общефизическая и специальная физическая подготовка**

- Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.
- Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной).
- Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом.
- Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки.
- Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.
- Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий..
- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости :
- Имитация ударов слева и справа, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра столах на счет.
- Прыжки через скакалку
- Упражнения для увеличения силы различных мышечных групп

## **3.Основы техники и тактики игры.**

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Сочетание подач ( атакующими и защитными ударами. Парные . игры с применением изученных атакующих ударов. Приёмы защиты. Удары верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетания с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами).

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала данной программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- Индивидуальную технику и тактику игры в настольном теннисе
- повышение мотивации к изучению потребности играть в настольный теннис, ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- установку на здоровый образ жизни

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- Умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.
- Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
- Умение устанавливать причинно-следственные связи.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала данной программы. Предметные результаты отражают:

- правильно держать ракетку, стоять, передвигаться,
- выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки,

подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне. основных систем организма.

#### *Список литературы*

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
2. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношески В.А. х спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
3. Байгулов Ю.П. . Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995г.
6. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.

#### **Материально- техническое обеспечение**

<b>№</b>	<b>Наименование инвентаря</b>	<b>Количество</b>
<i>1.</i>	Переключатель навесная для гимнастической стенки	4
<i>2.</i>	Ракетка для большого тенниса	4
<i>3.</i>	Ракетка для настольного тенниса	4
<i>4.</i>	Скамейка гимнастическая, дерево, длина 2500 мм	3
<i>5.</i>	Скамейка для пресса	1
<i>6.</i>	Стенка гимнастическая, дерево	4
<i>7.</i>	Стол теннисный	3
<i>8.</i>	Мат школьный	4
<i>9.</i>	Эспандер грудной (с металлическими пружинами)	5
<i>10.</i>	Теннисные ракетки, теннисные мячи	6



## Календарно – тематическое планирование

В календарно-тематическом планировании отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет резервного времени учителя 1 час

№	Название темы	Характеристика деятельности учащихся.	Количество часов	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Вводное занятие. Правил техники безопасности поведения в спортивном зале. Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире		1	07.09	
2.	Повторение стоек и перемещений. Специальные упражнения		1	14.09	
3.	Упражнения с ракеткой и мячом.		1	21.09	
4.	Тренировка с ракеткой и мячом. В движении. Правила игры (повторение)		1	28.09	
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Игра в парах	Набивать мяч поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	05.10	
6.	Повторение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Эстафеты		1	12.10	
7.	Передвижение игрока приставными шагами. Двусторонняя игра.	Демонстрировать передвижения в стойке теннисиста. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Выполнять правила игры.	1	19.10	
8.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса. Двусторонняя игра.		1	26.10	
9.	Влияние настольного тенниса на организм. Поддача «Маятник». Игра-подача. Игра накатами по линии.	Знать влияние настольного тенниса на организм. Выполнять подачи мяча.	1	09.11	
10.	Учебная игра с элементами подач.	Знать правила игры и выполнять их.	1	16.11	
11.	Правила игры в настольный теннис. Судейство. Двусторонняя игра.		1	23.11	

12.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	Уметь правильно выполнять упражнения	1	30.11	
13.	Толчок. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара. Отработка техники подачи.		1	07.12	
14.	Совершенствование техники «толчка» в игре Игра накатами по диагонали		1	14.12	
15.	Удара с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».		1	21.12	
16.	Учебная игра с ранее изученными элементами. Соревнование в подгруппах.	Знать правила соревнований. Использовать изученные элементы в игре.	1	11.01	
17.	Воспитание скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять технику передвижений	1	18.01	
18.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.		1	25.01	
19.	Удар срезка справа с отскока. Отработка техники подачи.	Демонстрировать удар срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1	01.02	
20.	удар срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Выполнять упражнения «школы мяча»	1	08.02	
21.	Учебная игра. Совершенствование ранее изученных элементов	Знать правила соревнований. Использовать изученные элементы в игре.	1	15.02	
22.	Удар срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	Демонстрировать удары срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1	22.02	
23.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. Игра боковыми	Демонстрировать подачи, срезки, накаты.	1	29.02	

	вращениями.				
24.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Применять игровые комбинации в игре.	1	7.03	
25.	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Повторять технику «подрезок»	1	14.03	
26.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов Поддача подрезками.	Совершенствовать изученные элементы в игре.	1	21.03	
27.	«подставки» справа Игра подрезками.	Выполнять элемент «подставка» слева, справа.	1	4.04	
28.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. Тесты (ОФП)		1	11.04	
29.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	Демонстрировать элемент «подрезка»	1	18.04	
30.	Применение элемента «подрезка» в игре. Подвижная игра. «Вышибала»	Использовать « подрезку» в игре .Выполнять правила подвижной игры.	1	25.04	
31.	Отработка техники подачи.Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.		1	2.05	
32.	Совершенствование изученных элементов в игре.	Уметь использовать изученные элементы в игре.	1	16.05	
33.	Совершенствование изученных элементов в игре.		1	23.05	
<b>Итого</b>			33		



## Речевой материал для учащихся

**Слова:** Настольный теннис. Ракетка, теннисный мяч, подача. подача «накатом», «подрезка», отскок, подскок, диагональ, сетка, розыгрыш, ничья, очко, судейство, подбросить, поймать, переход, противник, соперник, сет.

**Фразы:** Я выиграл сет. У меня сильный соперник. Я тренирую нападающий удар. Я сделал подачу у подрезкой справа(слева). Делаем подачу накатом. Мы играем до одиннадцати очков. Меняемся столами. Я отразил подачу.

### Разговорная речь:

1. Умение использовать в устной речи ранее усвоенные речевые конструкции.

2. Уметь выразить свое мнение и аргументировать свое высказывание:

*Я думаю, что ...; я считаю, что ...; мне кажется, что ...; я так считаю, потому что ...; я так думаю, потому что ...; мне так кажется, потому что ...*

3. Умение использовать в беседе реплики, объединяющие высказывание и вопрос:

*Мне это нравится, а тебе? Я считаю, что надо сделать так, а как ты считаешь?*

4. Умение задать вопрос или сформулировать высказывание.

*Какие упражнения надо сделать сегодня? Назови упражнение.*

5. Использование речевых оборотов типа:

*Даже зимой бывает теплая погода. Даже после повторения он допустил ошибку.*

6. Умение строить вопросительные предложения без вопросительного слова и отвечать на них.

*Приложение 2*

### Лист коррекции программы

№	Тема,	Кол-во часов	Причина	Изменения в КТП,
---	-------	--------------	---------	------------------

п/п	дата пропущенных уроков	по теме		пропуска	форма коррекции, даты
		план	факт		