

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Новоалтайская общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО  
заседание МС  
протокол №1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
протокол №6 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы-интерната

приказ № 124 от 30.08.2024

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
спортивной секции «Настольный теннис»  
на 2024-2025 учебный год**

### Пояснительная записка

Программа коррекционной работы, разработана в соответствии с учетом индивидуальных особенностей психического развития воспитанников с ОВЗ и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании»
- Оперативные Федеральные государственные образовательные стандарты для детей с ограниченными возможностями здоровья
- Международная Конвенция "О правах ребенка" от 20 ноября 1989 года
- Письма Минобрнауки РФ от 22 января 1998 г «Об учителях-логопедах и педагогах-психологах учреждений образования»
- Письма Минобрнауки РФ от 27 июня 2003 года №28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008 года № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми инвалидами»
- Постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 г. № 196 «Об утверждении Типового положения об общеобразовательном учреждении» (с изменениями от 23 декабря 2002 года, 20 июля 2007 года, 18 августа 2008 года, 10 марта 2009 года).

Рабочая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

#### Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. 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 3 переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у воспитанников умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у воспитанников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа рассчитана для школьников 7 - 17 лет и обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель:** воспитание физически здоровой личности, умеющей думать, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализоваться в условиях современного общества.

#### **Задачи:**

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая сведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

В кружковое объединение «Настольный теннис» принимаются дети с 10 лет по заявлению родителей и имеющимся медицинским справкам о состоянии здоровья.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 года обучения составляет 240 часов в год (2 раза в неделю по 2,5 часа)

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце

каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Ожидаемый результат:

- Овладение первичными навыками игры в настольный теннис.

- Укрепление здоровья детей.

•Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей.

•Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Содержание программы**

#### **1. Общая и специальная физическая подготовка(ОФП)**

- Строевые упражнения.

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.

- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

- Упражнения для шеи и туловища.

- Упражнения для всех групп мышц.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития ловкости.

- Упражнения типа «полоса препятствий».

- Упражнения для развития общей выносливости.

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП).

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

#### **2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

- Упражнения для развития игровой ловкости.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения с отягощениями.

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### **3. Техническая подготовка**

**Основные технические приемы:**

***Исходные положения (стойки)***

- а) правосторонняя

- б) нейтральная (основная) в) левосторонняя

***Способы передвижений***

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

#### **Способы держания ракетки**

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

#### **Поддачи**

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

#### **Технические приемы нижним вращением**

- а) срезка
- б) подрезка

#### **Технические приемы без вращения мяча**

- а) толчок •б) откидка •в) подставка

#### **Технические приемы с верхним вращением**

- а) накат •б) топс - удар

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений.
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

#### **Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

#### **4. Тактическая подготовка Техника нападения.**

**Техники передвижения.** Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). 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)

**Техники подачи.** Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

#### **Техника защиты.**

**Техники передвижения.** Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

#### **Уметь:**

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях •Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

#### **5. Игровая подготовка Подвижные игры:**

- на стимулирование двигательной активности воспитанников
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

#### **Эстафеты с элементами настольного тенниса (наразвитие):**

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости

- ловкости

**Игровые спарринги:** - 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2 **Воспитанники должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

**Уметь:**

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

**Планируемые результаты освоения предмета** *Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.*

**Универсальными компетенциями** воспитанников на этапе начального общего образования по кружковому объединению «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения воспитанников содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения воспитанников содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и

взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,

использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения воспитанников содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Тематическое планирование**

**(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)**

№	Тема	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1	Вводные занятия	2.30	2.30	-
2	Танцы у стола, или шаги к победе	2.30	1.30	1
3	Хватка и толчок	2.30	2	2.30
4	Срезки	2.30	2.30	2.30
5	Накаты	2.30	2	2.30
6	Подача	2.30	1	2
7	Правила соревнований и игровая практика	-	6	6
	Итого:	14.20	17.30	16.30

**Список используемой литературы**

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование (102 ч)**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Вид внеурочной деятельности</b>
	<b>Настольный теннис</b>			
1	Вводное занятие. История возникновения, техника безопасности.	3		Познавательная
2	Правила игры в теннис, место для игры, оборудование, инвентарь. Теория.	3		Познавательная
3	Основные стойки, хватки ракетки. Основы техники передвижения. Теория.	3		Спортивно- оздоровительная
4	Тактика игры в настольный теннис.	3		Спортивно- оздоровительная
5	Основы организации обучения. Общеразвивающие физические упражнения.	3		Спортивно- оздоровительная
6	Основные технические элементы в настольном теннисе, учебная практика.	3		Спортивно- оздоровительная
7	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис.	3		Спортивно- оздоровительная
8	Техника игры в защите.	3		Спортивно- оздоровительная
9	Техника игры в нападении.	3		Спортивно- оздоровительная
10	Организация и проведение соревнований.	3		Спортивно- оздоровительная
11	Начальное обучение, практическое занятие.	3		Познавательная

12	Специальная физическая подготовка теннисистов.	3		Спортивно- оздоровительная
13	Спортивный отбор, классификация обучающихся.	3		Познавательная
14	Соревнования по общефизическим упражнениям.	3		Спортивно- оздоровительная
15	Проведение тестов по технической подготовке.	3		Познавательная
16	Учебная практика - игровая тренировка.	3		Спортивно- оздоровительная
17	Психологическая подготовка спортсменов, учебная практика.	3		Познавательная
18	Тестирование по психологической подготовке.	3		Познавательная
19	Определение общего уровня здоровья - тестирование.	3		Спортивно- оздоровительная
20	Предсоревновательная тренировка - техника.	3		Спортивно- оздоровительная
21	Одиночные, парные и смешанные игры.	3		Спортивно- оздоровительная
22	Предсоревновательная тренировка - психологическая устойчивость спортсмена.	3		Спортивно- оздоровительная
23	Соревнования на первенство группы 1/8.	3		Спортивно- оздоровительная
24	Соревнования на первенство группы А.	3		Спортивно- оздоровительная
25	Соревнования на первенство группы А.	3		Спортивно- оздоровительная
26	Финал соревнований на первенство группы. Игровые виды спорта.	3		Спортивно- оздоровительная
27	Спортивные игры на открытом воздухе.	1		Спортивно- оздоровительная

28	Порядок организации тренировок. ОРУ с уклоном на специфику игры в теннис.	3		Спортивно- оздоровительная
29	Тренировка по игровым видам спорта.	3		Спортивно- оздоровительная
30	Контроль общефизического развития. Командная игра.	3		Спортивно- оздоровительная
31	Спортивные игры. Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис.	3		Спортивно- оздоровительная
32	Контроль общефизического развития, в соответствии со школьной программой по ФК.	3		Спортивно- оздоровительная
33	Основные положения и классификация техники тенниса.	3		Познавательная
34	Техника игры в защите и нападении.	3		Спортивно- оздоровительная
35	Соревнования группы по настольному теннису.	2		Спортивно- оздоровительная