

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ В.М.Акбарова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор государственного  
областного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Адаптированная школа-интернат №5»  
\_\_\_\_\_ Е.Б.Зиновьева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

**Рабочая программа  
По внеурочной деятельности «Настольный теннис»  
для 9-11 классов  
на 2024/2025 учебный год.**

Рассмотрено на методическом  
Объединении педагогических работников  
школы-интерната  
Протокол от 29.08.2024 № 4

Программу составил:  
учитель физической культуры  
Марков Александр Анатольевич

Кулотино 2024 г.  
**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по настольному теннису составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726-р, Приказом №1125 от 27.12.2013 г. "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10-2554, примерной программы спортивной подготовки по настольному теннису для ДЮСШ, СДЮШОР, М: 2004г.

**1. Характеристика спортивно-оздоровительного этапа:**

Настольный теннис - увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

**2. Особенности и специфика организации обучения.**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по настольному теннису является модифицированной (адаптированной) программой общеразвивающей направленности. Программа составлена для спортивно-оздоровительной группы и предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана; контрольного тестирования; участия в соревнованиях; медицинское обследование. Минимальное количество детей в группе - 10 человек. Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Предлагаемая программа рассчитана на весь период обучения.

**Цель программы:**

Развитие физических качеств учащихся средствами настольного тенниса общеразвивающей направленности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний, о физической культуре и спорте, выполнение контрольных нормативов.

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения общеразвивающей направленности, формирующие культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями настольного тенниса общеразвивающей направленности и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- выполнение контрольного тестирования и улучшение своих результатов.

Ожидаемый результат программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом;
- выполнение программных требований и улучшение своих результатов.

**Учебный план**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 34 недели для спортивно-оздоровительной группы.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год, продолжительность одного занятия 1 час.

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки с широким привлечением разнообразных физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях.

Личностные результаты проявляются в:

- умении использовать ценности физической культуры и спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству.

Метапредметные результаты проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм учебно-тренировочных занятий, их планировании;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты проявляются в:

- формирование представлений о значении спорта для укрепления здоровья человека;
- способностях организовывать самостоятельные занятия, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

В конце учебного года учащиеся сдают контрольное тестирование для определения развития уровня физической подготовленности и улучшение своих результатов.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися спортивных соревнований.

### **Методическая часть программы.**

#### ***Содержание и методика работы по предметным областям программы.***

#### **1. Теория и методика физической культуры и спорта:**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

#### *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

#### *Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

#### *Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена.

Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма.

*Требования техники безопасности на занятиях.*

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

## **2. Общефизическая подготовка с общеразвивающей направленностью.**

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировочного занятия, особенно в спортивно-оздоровительной группе.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте. повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!».

*Ходьба* – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

*Бег* - бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Упражнения для развития быстроты и ловкости общеразвивающей направленности:*

Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, упражнения со скакалкой – 1 мин, бег по ступенькам лестницы; бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м – быстро, 30 м – медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д.

*Упражнения для развития гибкости* общеразвивающей направленности:

Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

*Упражнения для развития координации движений* общеразвивающей направленности: Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Упражнения для развития выносливости* общеразвивающей направленности:

Бег - 1500, 3000, 5000 м; переменный бег (кросс – 12 мин.); бег с ускорением – 50 м + меленный бег – 50 м X 10, быстрый бег – 30 м + медленный бег – 50 м X 15; упражнения со скакалкой – 3 мин.

*Упражнения для развития силы* общеразвивающей направленности:

Подтягивание в висе и отжимание в упоре; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **3. Избранный вид спорта (настольный теннис).**

*Базовая техника:*

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча в верх с ловлей двумя, одной рукой;
- подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно (мяч подвешен на «удочке»);
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении — шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке—серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, тренажёром.

Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переходить к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций — положение ног, разворот туловища, форма замаха. Положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала—медленное, затем ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу правой и левой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу правой и левой



стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу правой и левой стороной ракетки у тренировочной стенки; удары по мячу правой и левой стороной ракетки на половине стола приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером, тренажёром;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
- имитация передвижений влево—вправо—вперёд-назад с выполнением ударных действий — одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево—вправо, вперёд—назад, по «треугольнику» - вперёд—вправо—назад, вперёд—влево—назад);
- имитация ударов с замером времени — удары справа, слева и их сочетание.

*Тактическая подготовка:*

Игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром—роботом) по направлениям на большое количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (разном) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом — различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой — различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры с тренером.

*Игровая подготовка.*

Проводить в ограниченном объеме учебные игры на счёт по всей площади стола по заданию тренера.

*Медицинское обследование.*

Медицинский контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий в начале учебного года.

## Выполнение контрольных нормативов.

### Итоговая аттестация

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольное тестирование для определения развития уровня физической подготовленности и улучшение своих результатов.

Программа включает в себя сдачу контрольных нормативов по предметным областям.

Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.

Участие в соревнованиях.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

**4. Другие виды спорта и подвижные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, пионербол или другие).**

*Пионербол.* Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.

Подача мяча через сетку.

Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

*Баскетбол.* Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

*Подвижные игры.*

*Игры для развития быстроты реакции:*

«День и ночь», «Встречная эстафета», « Кто быстрее?», «К своим флажкам», «Поймай мяч», «Мяч по кругу».

*Игры для развития выносливости:* «На новое место», «Эстафета в мешках», «Перетягивание каната», «Чья пара быстрее?», «Кто кого перетянет», «Пятнашки по кругу».

*Игры для развития гибкости:*

«Уточка», «Потяни шнур», «Медвежата».

*Игры для развития координации:* «Воробушки и кот», « Кто быстрее?», « Эстафета с мячами», «Бросить и поймать», «Салки», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Эстафета в мешках», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «У медведя во бору».

*Игры для развития ловкости:* «Кто быстрее», «Охотники и утки», «Сбей мяч Мяч в кругу», «Самые ловкие», «Не упусти мяч», «Мяч по кругу», «Защити товарища», «Ну-ка, отними!», «Подвижная цель», «Перетягивание каната», «Смени место», «Свободное место».

*Игры для развития силы:* «Перетягивание палки», «Сильные ноги», «Кто кого перетянет», «Попрыгунчики».

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

### **Список литературных источников:**

1. Амелин Л., Пашинин В., Настольный теннис. М.: ФК иС, 1985г.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989 г.
3. Варганиян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе.М.: 2010г.
4. Варганиян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса., Магнитогорск, Магнитогорский дом печати, 2014 г.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск, Высшая школа, 1976г.
6. Кожуркин С.Е. Развитие массового оздоровительного спорта. – Новгород, 2000г.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура : основы знаний. – М.: Советский спорт, 2005г.
8. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. – М.: ФК иС, 1979г.
9. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой.- Л.: ЛЕНИЗДАТ, 1989г.
10. Физическая культура. Под редакцией И.П.Залетаев, В.П.Шеянов, Б.И.Загорский и др. – М.: Высшая школа, 1984г.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации –<http://www.minsport.gov.ru>»;
2. Олимпийский Комитет России –<http://olympic.ru>»;
3. Федерация настольного тенниса-« <http://ttfr.ru>»;
4. Новости –<http://news.sportbox.ru>»;
5. Мир книг - <http://www.mirknig.com>;
6. Детский теннисный форум: <http://forum.eev.ru/>».
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://www.edu.ru/>.