

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

СОГЛАСОВАНО:

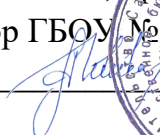
на методическом объединении
учителей технологии и физической культуры
29.08.2025 г., протокол №2

Председатель МО: 
/ А.Н. Шевцова/

“ПРИНЯТО”

решением Педагогического Совета
ГБОУ школы-интерната № 31
Невского района Санкт-Петербурга
29.08.2025 г., протокол № 1

“УТВЕРЖДЕНО”

“29”.08. 2025 г., приказ №142
Директор ГБОУ № 31
 М.А. Иванова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

занятий внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

для 5 б класса

**адаптированной основной образовательной программы
основного общего образования для обучающихся с нарушением слуха
(вариант 2.2.2)**

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Ничепуренко Т.В.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по «Настольному теннису» для 5 Б класса 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 24.11.2022г., №1025; 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 обучающихся.

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

Обучающие:

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка к соревнованиям;
- 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 обучающихся.
- Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры, 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 2024 – 2025 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, электронная почта, СМС – сообщения.Сферум

Информация об используемых технологиях обучения, формах занятий.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
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.

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, перекрыты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне. основных систем организма.

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,
- корректирующих 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 годичных 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.Общefизическая 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.

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

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

Календарно – тематическое планирование

№	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	Знать и соблюдать правила техники безопасности Знать правила настольного тенниса	1	4.09	
2.	Повторение стоек и перемещений	Показывать различные стойки теннисиста	1	11.09	
3.	Упражнения с ракеткой. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	Выполнять набивание теннисного мяча не менее 15 раз без падения мяча	1	18.09	
4.	Тренировка с ракеткой и мячом.		1	25.09	
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо. Атакующие удары справа направо. Атакующие удары слева направо.	Набивать мяч поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	02.10	
6.	Повторение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Игра толчком.		1	09.10	
7.	Отработка техники подачи	Демонстрировать передвижения в стойке теннисиста. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Выполнять правила игры.	1	16.10	
8.	Изучение техники «накат» Игра накатами по диагонали.		1	23.10	

9.	Игра накатами по линии.	Знать влияние настольного тенниса на организм. Выполнять подачи мяча. Знать правила игры и выполнять их. Уметь правильно выполнять упражнения в технике «толчок»	1	06.11	
10.	Учебная игра с элементами подачи.		1	13.11	
11.	Правила игры в настольный теннис. Подача накатом.		1	20.11	
12.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.		1	27.11	
13.	Изучение техники «толчок»		1	04.12	
14.	Совершенствование техники «толчка» в игре		1	11.12	
15.	Удары с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».		1	18.12	
16.	Учебная игра с ранее изученными элементами. Соревнование в подгруппах.	Знать правила соревнований. Использовать изученные элементы в игре.	1	25.12	
17.	Подача подрезками. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Правильно выполнять технику передвижений	1	15.01	
18.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.		1	22.01	
19.	Обучение удару срезка справа с отскока.	Демонстрировать удар срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1	29.01	
20.	Игра боковыми вращениями. Упражнения «школы мяча».	Выполнять упражнения «школы мяча»	1	05..02	
21.	Учебная игра. Совершенствование ранее изученных элементов	Знать правила соревнований. Использовать изученные элементы в игре.	1	12.02	
22.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». Прыжки на скакалке 30сек. Учебная	Демонстрировать удары срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1	19.02	

	игра.				
23.	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	Демонстрировать подачи, срезки, накаты.	1	26.02	
24.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Применять игровые комбинации в игре.	1	05.03	
25.	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Повторять технику «подрезок»	1	12.03	
26.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	Совершенствовать изученные элементы в игре.	1	19.03	
27.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	Выполнять элемент «подставка» слева, справа.	1	26.03	
28.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. Тесты (ОФП)		1	09.04	
29.	Двусторонняя игра.Элемент «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	Демонстрировать элемент «подрезка»	1	16.04	
30.	Применение элемента «подрезка» в игре. Подвижная игра. «Вышибала»	Использовать « подрезку» в игре .Выполнять правила подвижной игры.	1	23.04	
31.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработку на столе.		1	30.04	
32.	Совершенствование изученных элементов в игре. Двусторонняя игра.	Уметь использовать изученные элементы в игре.	1	07.05	
33.	Соревнования в группе.		1	14.05	
34.	Соревнования	Реализовывать приобретённые навыки в игре.	1	21.05	
Итого			34		

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.

Лист коррекции программы

№ п/п	Тема, дата пропущенных уроков	Кол-во часов по теме		Причина пропуска	Изменения в КТП, форма коррекции, даты
		план	факт		

--	--	--	--	--	--