

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

**“СОГЛАСОВАНО”**

на методическом объединении  
учителей технологии, ИЗО и  
физической культуры

29.08.2025 протокол № 2

Председатель МО: \_\_\_\_\_



/ А.В. Шевцова/

**“ПРИНЯТО”**

решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы-интерната № 31  
Невского района Санкт-Петербурга  
29.08.2025 г., протокол №\_1\_

**“УТВЕРЖДЕНО”**

29.09.2025 г., приказ № 142

Директор ГБОУ № 31



/ А.В. Иванова/

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

занятий внеурочной деятельности

### НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

для 3Б класса

адаптированной основной образовательной программы  
начального общего образования для глухих обучающихся  
(вариант 1.2)

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Зыбина Надежда Сергеевна

## **Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности для учащихся 3 «Б» класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (глухих, вариант 1.2), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, адаптированной с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей обучающихся с нарушенным слухом.

### **Общая характеристика предмета, курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Содержание курса охватывает весьма широкий круг вопросов: от формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, а также навыков самостоятельных и групповых занятий, навыков по соблюдению режима дня до закаливания с целью профилактики заболеваний. Направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

Данная программа внеурочной деятельности для слабослышащих детей построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития учащихся.

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

**Цель курса:** повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортивным играм как одной из форм двигательной активности ребенка.

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

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- расширение знания учащихся в области подвижных игр;
- возвышение через игру культуры русского народа, знакомство с культурой других народов.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- развитие пространственной ориентировки;
- формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;

### **Коррекционная направленность программы**

Коррекционная направленность программы обеспечивается реализацией целей и задач, обусловленных особенностями слабослышащих обучающихся. У детей с нарушенным слухом уменьшена мышечная сила (существенно отстает развитие мышц пояса верхних конечностей), снижены показатели выносливости, отмечены трудности в

обучении. Слабослышащие дети младшего школьного возраста имеют ряд сопутствующих заболеваний: нарушение осанки, отставание в психомоторном развитии, дисфункции иммунной системы и др. С рождения у ребёнка нарушена деятельность дыхательных мышц, участвующих в голосообразовании.

В связи с этим 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.

**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 на всех уроках.

**Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ.**

**Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом).**

Рабочая программа в соответствии с планом внеурочной деятельности государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга на 2025– 2026 учебный год рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

**Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного обучения**

Реализация рабочей программы «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», мессенджеры , сервисы Яндекс, , электронная почта. Телеграм.

**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.

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

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- 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.

### Метапредметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления (с помощью учителя).
- Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми.
- Приближенное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- Желание и умение вступать в устную коммуникацию с детьми и взрослыми в знакомых обучающимся типичных жизненных ситуациях при решении учебных, игровых и соревновательных задач.
- Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

### Предметные результаты:

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- представлять игры, 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 игру и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 3Б класса. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших 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, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

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

- подвижных игр,
- корригирующих упражнений
- игры в настольный теннис,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

### **Основные направления реализации программы:**

- ✓ организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- ✓ организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- ✓ организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- ✓ организация и проведение подвижных и спортивных игр( упрощённые варианты), активное использование спортивных площадок

### **Формы занятий:**

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

### **Алгоритм работы**

По способу организации занятия:

- 1) словесный (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- 2) наглядный просмотр видеоматериалов);
- 3) практический (выполнение заданий, викторины, конкурсы, олимпиады);
- 4) фронтальный, круговой;
- 5) метод целостного упражнения;
- 6) метод подводящих упражнений.

## **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- тестирование.

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

#### **Теоретическая подготовка 4 ч**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

История возникновения и развития настольного тенниса. Современное состояние настольного тенниса. Инструктаж по охране труда и правила безопасности при занятиях настольным теннисом.

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Удары по мячу. Поддачи.

#### **Общая физическая подготовка**

*Теория:* Значение ОФП в подготовке теннисистов.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах.

#### **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Значение СФП в подготовке теннисистов.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры

#### **Техническая подготовка**

*Теория:* Значение технической подготовки в настольном теннисе.

*Практика:* Стойки. Удары по мячу накатом. удар подрезкой, срезка Удар по мячу с полулета,, толчок Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.. Игра в ближней и дальней зонах Вращение мяча. Основные положения теннисиста.

#### **Тактическая подготовка**

*Теория:* Правила игры в настольный теннис. Значение тактической подготовки в настольном теннисе. *Практика:* Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

#### **Правила игры**

*Теория:* Правила игры

*Практика:* Отработка правил игры в ходе занятий.

#### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы объединения за год, награждение, определение основных направлений деятельности на следующий учебный год.

#### *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 оснащение:**

<b>№</b>	<b>Наименование инвентаря</b>	<b>Количество</b>
1)	Клюшка для флорбола	3
2)	Компрессор для накачивания мячей	2
3)	Лыжи пластиковые в комплекте с креплением	10
4)	Лыжный комплект 180-200 (лыжи, палки, крепления)	6
5)	Переключатель навесная для гимнастической стенки	4
6)	Ракетка для большого тенниса	4
7)	Ракетка для настольного тенниса	4
8)	Скамейка гимнастическая с крючком – 3 м	2
9)	Скамейка гимнастическая, дерево, длина 2500 мм	3
10)	Скамейка для пресса	1
11)	Стенка гимнастическая, дерево	4
12)	Стол теннисный	3
13)	Козел гимнастический	1
14)	Мостик гимнастический	1
15)	Мат гимнастический	4
16)	Мат гимнастический 1000x50x2000, винил иск. кожа	4
17)	Мат школьный	4
18)	Эспандер грудной (с металлическими пружинами)	5
19)	Теннисные ракетки, теннисные мячи	6

### Календарно – тематический план

№	Название темы	Характеристика деятельности учащихся.	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	Факт
<b>I четверть (8 часов)</b>					
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	1	4.09	
2.	Правила гигиены. Одежда теннисиста. Изучение элементов стола и ракетки.		1	11.09	
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Подвижная игра с теннисным инвентарём.	Уметь правильно держать ракетку. Выполнять правила проведения эстафет.	1	18.09	
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Эстафеты с ракеткой.		1	25.09	
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Наглядная демонстрация подач.	Набивать мяч поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Повторять подачи.	1	2.10	
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Эстафеты		1	9.10	
7.	Передвижение игрока приставными шагами. Подвижная игра.	Демонстрировать передвижения в стойке теннисиста. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Выполнять правила игры.	1	16.10	
8.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса. Подвижная игра.		1	23.10	
<b>II четверть (8 часов)</b>					
1	Влияние настольного тенниса на организм. Обучение подачи Толчэк. Игра-подача.	Знать влияние настольного тенниса на организм. Выполнять подачи мяча.	1	6.11	
2.	Учебная игра с элементами подач.		1	13.11	
3.	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, переподачи...	Знать правила игры и выполнять их.	1	20.11	
4.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	Уметь правильно выполнять упражнения	1	27.11	
5.	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	Демонстрировать удар «толчэк» в индивидуальном и парном режимах.	1	4.12	
6.	Совершенствование техники «толчка» в игре		1	11.12	
7.	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».		1	18.12	
8.	Учебная игра с ранее изученными элементами. Соревнование в подгруппах.	Знать правила соревнований. Использовать изученные элементы в игре.	1	25.12	

III четверть (11 часов)					
1	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Правильно выполнять технику передвижений	1	15.01	
2.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.		1	22.01	
3.	Основы тренировки теннисиста, общефизическая подготовка. Упражнения «школы мяча».	Выполнять упражнения ОФП	1	29.01	
4.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Выполнять упражнения «школы мяча»	1	5.02	
5.	Учебная игра. Совершенствование ранее изученных элементов	Знать правила соревнований. Использовать изученные элементы в игре.	1	12.02	
6.	Обучение удару 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	19.02	
7.	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	Демонстрировать подачи, срезки, накаты.	1	26.02	
8.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Применять игровые комбинации в игре.	1	5.03	
9.	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Повторять технику «подрезок»	1	12.03	
10.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	Совершенствовать изученные элементы в игре.	1	19.03	
11.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	Совершенствовать изученные элементы в игре.	1	26.03	
IV четверть (7 часов)					
1	Изучение техники выполнения «подставки» справа	Выполнять элемент «подставка» слева, справа.	1	9.04	
2.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. Тесты (ОФП)		1	16.04	
3.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	Демонстрировать элемент «подрезка»	1	23.04	
4.	Применение элемента «подрезка» в игре. Подвижная игра. «Вышибала»	Использовать «подрезку» в игре. Выполнять правила подвижной игры.	1	30.04	
5.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.		1	7.05	
6.	Совершенствование изученных элементов в игре.	Уметь использовать изученные элементы в игре.	1	14.05	
7	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Совершенствование изученных элементов в игре	Знать ведение счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков. Уметь использовать изученные элементы в игре.	1	21.05	
Итого			34		

### Речевой материал для учащихся

**Слова:** колонна, шеренга, вытянутые, руки, строй, зал, живот, спина, грудь, туловище, плечи, колени, вправо, влево, подбросить, палка, идти, бежать, медленно, быстро, тихо, громко, шаг, одинаково. Лазать, перелезть, подлезть, бедро, высота, носки, спортивный, костюм, нога, левая, правая, мах, поворот, наклон, упор, лежа, бросок, плечо, вести, отскок, перекладина, палка, лазать, присев, скакалка, кегли, кубики, обруч, прямо, далеко, обувь, стадион, разбег, препятствие, теннисный, мяч, лицо, бок, Теннисный мяч, Теннисный стол. Подача.

**Фразы:** Построиться в колонну (шеренгу). Встать в строй (колонну, шеренгу). Вытянуть руки. Спортивный зал. Туловище выпрямить. Перекатить мяч вправо (влево). Руки на колени. Встать на палку. Гимнастическая палка. Идти (бежать) медленно (быстро). Музыка играет тихо (громко). Сделать один шаг (вперёд, назад). Идти одинаково. Лазать по гимнастической стенке (скамейке). Перелезть через скамейку. Подлезть под веревочку. Идти на носках. Идти высоко на носках. Поднимать бедро. Поднимать бедро высоко. Поднять ногу выше веревки. Надеть спортивный костюм (спортивную обувь). Войти в спортивный зал. Прыгать на двух ногах (одной ногой). Метать малый мяч. Стоять лицом (боком) к цели. Мяч попал (не попал) в цель. Поднять левую (правую) руку (ногу). Махнуть правой (левой) ногой. Наклон туловища влево (вправо). Бросить мяч. Толкнуть мяч. Правое (левое) плечо. Вести мяч на месте. Мяч отскочил. Это перекладина гимнастической стенки (стула). Гимнастическая палка. Залезть на гимнастическую стенку (на стул). Это скакалка (показать). Все прыгают через скакалку. Мы будем играть в игры. Подвижные игры. Я знаю эту игру

(Наиболее сложные для усвоения слова и фразы выделены подчеркиванием, они обязательны только для понимания).

Лист коррекции программы

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

