

Департамент образования и науки  
Ханты – Мансийского автономного округа – Югры  
(Тюменская область)  
**КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО  
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«НЕФТЕЮГАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»  
(КОУ «НЕФТЕЮГАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»)**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 206 от 31.08.2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
возраст обучающихся: 12-18 лет  
срок реализации: 1 год**

**Педагог дополнительного образования:**  
Панков Н.А.

г. Нефтеюганск-2022

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Учебно-тематический план</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>10</b>

## 1. Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.14г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее-Стандарт);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11. 2015 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Уставом КОУ «Нефтеюганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

**1.1.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис для детей с ОВЗ» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Настольный теннис является одним из средств для развитие двигательных способностей обучающихся, физических качеств (быстрота, ловкость) снижает риск проблем со зрением, способствует приобщению к здоровому образу жизни»

**1.2. Актуальность** программы обусловлена необходимостью, связанной с внедрением Федеральных государственных образовательных стандартов образования, призванных обеспечить развитие системы образования в условиях изменяющихся запросов общества и семьи. Необходимость развития интересов в области физической культуры связана и с социальным заказом общества. Для современного человека стало актуальным поддержание уровня физической активности. Занятие активной деятельностью развивает двигательную активность ребенка, интеллект, формирует образно-наглядное представление о ЗОЖ, дает возможность развивать в ребенке творческие способности, элементы самостоятельности, формирует навыки взаимоотношений со взрослыми, сверстниками.

**1.3. Цель программы:** способствовать формированию двигательных умений у обучающихся, через вовлечение в практическую деятельность.

**1.4. Задачи программы:**

-формировать представление у обучающихся о настольном теннисе, как о активном виде деятельности;

- формировать способность к самостоятельному укреплению здоровья, путем выполнения физических упражнений.

**1.4. Возраст** детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7-18 лет.

**1.5. Срок реализации программы:** 1 учебный год

**1.6. Ожидаемые результаты.**

Программа определяет два уровня освоения программы – достаточный и минимальный. Ожидаемые личностные и предметные результаты (минимальный и достаточный уровни) представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Ожидаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы**

Минимальный уровень	Достаточный уровень	Личностные результаты
Обучающийся понимает и принимает учебную задачу, сформулированную педагогом; осуществляет контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности Учащийся понимает и применяет полученную информацию при выполнении заданий; проявляет индивидуальные творческие способности. Учащийся выполняет упражнения при помощи учителя	Сформированы представления о характерных особенностях настольного тенниса, самостоятельно выполнять элементы техники, выполнять упражнения, выполнять передвижения.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству; развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, формирование здорового образа жизни, воспитание личностных качеств таких как: взаимовыручка, помощь, доброта, умение работать в команде. Формирование стойкого интереса и потребности к физической культуре и спорту к здоровому образу жизни, настольному теннису. Желание заниматься настольным теннисом и выполнять задания учителя.

**1.7. Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме анкетирования и собеседования.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации

результатов в форме выполнения практических работ, подготовке индивидуальных презентаций и творческих заданий.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части модуля/программы и проводится в форме: тестирования.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме участия в школьной конференции с защитой проектно-исследовательских работ.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;

- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Специальные технические упражнения.	31	1	30
3.	Специальные передвижения.	10	1	9
4.	Общеразвивающие упражнения	11	1	10
5.	Игра по заданию.	16	1	15
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

## Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Тема	Кол -во часов	Форма занятия
<b>Техника игры</b>				
1.		Создание представление о технике настольного тенниса	1	Теория
2.		Упражнение «Имитация» накатов справа	1	практика
3.		Упражнение «Имитация» подрезок слева	1	практика
4.		Упражнение «Имитация» подрезок справа	1	практика
5.		Упражнение «Имитация» накатов слева	1	практика
6.		Упражнения «отработка накатов слева у стола»	4	практика
7.		Упражнения «отработка накатов слева у стола»	4	практика
8.		Упражнения «отработка накатов справа у стола»	4	практика
9.		Упражнения «отработка подрезок слева у стола»	2	практика
10.		Упражнения «отработка подрезок справа у стола»	2	практика
11.		Упражнения «комплексная отработка накатов» у стола	2	практика
12.		Упражнения «комплексная отработка подрезок» у стола	2	практика
13.		Упражнение с большим количеством мячей (отработка плоского удара справа)	2	практика
14.		Упражнение с большим количеством мячей (отработка плоского удара слева)	2	практика
15.		Упражнение с большим количеством мячей (отработка подрезок)	1	практика
<b>Специальные передвижения</b>				
16.		Создать теоретическое представление о специальных передвижениях в настольном теннисе.	1	Теория
17.		Упражнение «приставные шаги у стола»	2	практика
18.		Упражнение «передвижение «скрестными шагами»	2	практика
19.		Упражнение «выпады у стола»	1	практика
20.		Прыжковые упражнения у стола.	2	практика
21.		Сочетание всех пройденных передвижений	2	практика

<b>Общеразвивающие упражнения</b>				
22.		Создать представление о общеразвивающих упражнениях в настольном теннисе	1	Теория
23.		Упражнение прыжки на скакалке	2	практика
24.		Упражнения для развитие координации	2	практика
25.		Упражнения для развития быстроты	2	практика
26.		Упражнения для развитие ловкости	2	практика
27.		Упражнения для развития реакции	2	практика
<b>Игра по заданию</b>				
28.		Создать представление об игре по заданию	1	Теория
29.		Упражнение «игра накатами слева» с учителем	2	практика
30.		Упражнение «игра накатами справа» с учителем	2	практика
31.		Упражнение игра накатами по прямым частям стола	2	практика
32.		Игра в парах различными способами	8	практика
33.		Упражнение «игра подрезками по диагоналям стола».	1	практика

### **3. Содержание программы**

#### **Теория настольного тенниса.**

Тема “Вводное занятие. История настольного тенниса, техника безопасности.

Теория: краткий рассказ о теории настольного тенниса, проведение техники безопасности.

#### **Техника игры**

*Тема: Имитационные упражнения.*

Теория: в настольном теннисе множество упражнений, сегодня мы коснемся накатов слева,

Берем ракетки встаем к столу и повторяем движение за учителем

*Тема: имитация подрезок слева.*

Практика: Берем ракетки встаем к столу и повторяем движение за учителем далее

самостоятельно продемонстрируем ранее изученное движение

*Тема: Упражнение «Имитация» подрезок справа.*

Практика: Практика: Берем ракетки встаем к столу и повторяем движение за учителем

далее самостоятельно продемонстрируем ранее изученное движение

*Тема: Упражнение «Имитация» накатов справа*

Практика: повторение движением за учителем.

*Тема: Упражнения «отработка подрезок справа у стола»*

Практика: повторение движением за учителем.

*Тема:* Упражнения «комплексная отработка накатов» у стола

Практика: повторение движением за учителем.

*Тема:* Упражнение «Имитация» накатов справа

Практика: повторение движением за учителем.

*Тема:* Упражнения «отработка подрезок слева у стола»

Практика: повторение движением за учителем.

*Тема:* Упражнения «отработка подрезок слева у стола»

Практика: повторение движением за учителем.

### **Специальные передвижения**

*Тема:* создание представление о специальных передвижениях в настольном теннисе.

Теория: рассказать в теории о передвижениях

*Тема:* Упражнение «приставные шаги у стола»

Практика: повторение за учителем упражнения .

*Тема:* Упражнение «скрестные шаги у стола»

Практика: повторение за учителем упражнения .

*Тема:* Упражнение «выпады у стола у стола»

Практика: повторение за учителем упражнения .

*Тема:* Упражнение «Прыжковые упражнения у стола»

Практика: повторение за учителем упражнения .

### **Общеразвивающие упражнения**

*Тема:* Создать представление о общеразвивающих упражнениях в настольном теннисе

Теория: рассказать о общеразвивающих упражнениях.

*Тема:* Упражнение прыжки на скакалке

Практика: сделать 15 прыжков через скакалку

*Тема:* Упражнения на развитие координации.

Практика: подброс и ловля теннисного мяча

*Тема:* Упражнения на развития быстроты

Практика: передвижения у стола различными способами

*Тема:* Упражнение на развитие ловкости

Практика: ловля теннисных мячей различными способами индивидуально

### **Игра по заданию**

*Тема:* Создать представление об игре по заданию

Теория: рассказать об игре в настольный теннис по заданию.

*Тема:* Упражнение «игра накатами слева»

Практика: игра в теннис у стола.

*Тема:* Упражнение «игра накатами справа»

Практика: игра в теннис у стола.

*Тема:* Упражнение игра накатами по прямым частям стола

Практика: игра в теннис у стола.

*Тема:* Упражнения с большим количеством мячей

Практика: игра в теннис у стола.

#### **4. Материально техническое обеспечение**

1. Гимнастические маты-2шт.
2. Гимнастическая стенка-2шт.
3. Гимнастическая скамейка-2шт.
4. Скакалки-10шт.
5. Мячи -20шт.
6. Ракетки для настольного тенниса - 2 шт.
7. Стол для настольного тенниса с сетками - 1шт.
8. Мяч набивной (1кг, 1,5кг, 1,7 кг, 2,0 кг) - 4шт.

#### **Учебно-практическое оборудование**

1. Литература .
2. Видеоматериалы для обучения.

#### **5. Список литературы**

1. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений/  
Г. В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.
1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.О. Матыцин: Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Байгулов Ю.П., Ромашин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979г.
3. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982г.
5. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999г.
- 7 Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1999г.
1. Богушас М.- В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987г.