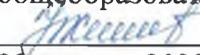


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**  
**Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная**  
**(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17»**  
**356530 Российская Федерация, Ставропольский край,**  
**г.Светлоград, ул.Коминтерна,13.**  
**Тел./факс: 8(86547)4-99-57, 4-95-94**  
**электронный адрес: soshint17@mosk.stavregion.ru; сайт: http://svet17.ucoz.ru**

Приложение к ФАООП ОУ (ИН). Приказ от 30.08.2023 № 285- ОД

СОГЛАСОВАНА

Заместителем директора по ВР  
ГКОУ «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат № 17»

 Ж.В. Удовиченко  
29 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

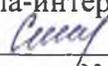
И.о. директора ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 17»

 А.А. Дементева  
31 августа 2023г.



РАССМОТРЕНА

Методическим советом ШМО воспитателей  
ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 17»

 Н.В. Смурьгина  
протокол №1 от 25 августа 2023г.

**АДАптированная**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Настольный теннис»**

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

**«Спортивно-оздоровительное направление»**

/наименование образовательной области в соответствии с УП/

**Этап обучения (класс) - II, основное общее образование**

/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

**Учебный год - 2023/2024**

**Количество часов: всего в год - 67 часов**

**в неделю - 2 часа**

**Воспитатель Хорошун Сергей Иванович**

**Квалификационная категория - «высшая»**

/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

**по должности - «учитель»**

/ «учитель»/ «воспитатель»/

**г. СВЕТЛОГРАД, 2023г.**  
**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

Настоящая рабочая программа является приложением к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования детей с легкой умственной отсталостью ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17», отвечает и соответствует требованиям законодательства в сфере образования.

<b>ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:</b>
Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ).
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"
Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ".
Приказ Минпросвещения России «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» от 21.09.2022. № 858
Письмо Минпросвещения России «Об обеспеченности учебными изданиями» от 21.02.2023 №АБ-800/03
Постановление Правительства Российской Федерации – от 29 августа 2022г. №1505 "О переносе выходных дней в 2023 году"
Постановление Правительства Российской Федерации от 10.08.2023 № 1314 "О переносе выходных дней в 2024 году"
"Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 28.06.2021)
<b>РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:</b>
Письмо МО и МП СК от 08.06.2016г. №04-20\5680 «О методических рекомендациях».
Письмо МОСК от 26.07.2023г.№ 01-23/11662 «Об организации работы по формированию календарных учебных графиков на 2023/24 учебный год»

Закон СК № 60-кз от 23.06.2016г. «Об объявлении в Ставропольском крае нерабочим (праздничным) днем Дня поминовения усопших (Радоницы)».
<b>УРОВЕНЬ ОУ:</b>
Лицензия №4773 от 06.05.2016г. на осуществление образовательной деятельности.
Устав ОУ
Учебный план на 2023/24 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» по целевой направленности физкультурно-спортивная, создана с учётом режима тренировочной работы, наличия материально-технической базы и специальных устройств.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ),
- Концепцией развития дополнительного образования на 2015 – 2020 годы (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Письмом Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»,
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

### *Направленность программы*

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки. 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 подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовывать 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 переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности

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

#### *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 укрепления костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера. Развитие личности ребенка и мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

#### *Педагогическая целесообразность*

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

*Новизна и отличительные особенности* программы в том, что она разработана для учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля».

А так же при разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года.

### **Цели и задачи программы**

*Цель программы:* создание условий для массового привлечения учащихся к занятиям настольным теннисом, содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся, а так же формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

#### *Задачи:*

##### *обучающие:*

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- знакомство с историей развития настольного тенниса в России;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- овладение базовой техникой (основами) и тактике настольного тенниса.

##### *воспитательные*

- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных учащихся, стремящихся к занятию физической культурой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание патриотизма.

*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;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей.

*Структура программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации.

На занятиях с учащимися 9-14 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры. При изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы.

*Возраст учащихся, участвующих в реализации программы*

Программа предназначена для учащихся 9-14 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость групп и режим работы в соответствии с требованиями СанПин к дополнительному образованию.

*Сроки реализации программы*

Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа в год. Занятия проходят 1 раза в неделю по 2 академических часа, через каждые 45 минут проводится перерыв – 10 минут.

## Планируемые результаты

### *Модуль №1*

*учащийся будет знать:*

- возникновение и развитие игры настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- технические приемы в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.

*учащийся будет уметь:*

- стартовые рывки с места.
- повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.
- бег со сменой направления по зрительному сигналу.
- ускоряться из различных исходных положений;
- набивать мяч тыльной и ладонной стороной ракетки.

### *Модуль №2*

*учащийся будет знать:*

- тактические схемы;
- специфику разминки для теннисиста;
- основы судейства в теннисе;
- систему организации собственной деятельности.

*учащийся будет уметь:*

- подавать мяч «накатом»;
- подавать мяч «подрезкой»;
- ускоряться на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением;
- равномерный бег до 5 мин;
- прыжковые упражнения;
- удары «накатом» слева направо и справа налево;
- применять приемы «срезка» в игре.

3. Содержание программы

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<i>МОДУЛЬ №1</i>					
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	Анкетирование
2	Развитие настольного тенниса в России	2	2	0	Тестирование
3	Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Наблюдение
4	Общая и специальная физическая подготовка	20	0	20	Опрос Зачет Наблюдение
Всего		26	5	21	
<i>МОДУЛЬ №2</i>					
1	Техника и тактика игры	30	1	29	Тестирование Зачет Наблюдение
2	Организация и проведение соревнований	2	1	1	Зачет
3	Контрольные игры и соревнования	8	0	8	Зачет Наблюдение
Всего		40	2	38	
Итого		66			

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### МОДУЛЬ №1

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях – 2ч.(2ч. – теория, 0ч. - практика)

Теория: Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Развитие настольного тенниса в России – 2ч. (2ч. – теория, 0ч. - практика)

Теория: Описание игры её возникновение и развитие.

Правила игры в настольный теннис – 2ч. (1ч. – теория, 1ч. - практика)

Теория: Основные правила игры настольного тенниса, правила проведения соревнований.

Практика: Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП

Общая и специальная физическая подготовка – 20ч. (0ч. – теория, 20ч. - практика)

Практика: Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

### МОДУЛЬ №2

Техника и тактика игры – 30ч. (1ч. – теория, 29ч. - практика)

Теория: Основы тактики игры.

Практика: Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Накаты справа направо. Накаты слева налево. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо. Подрезки справа и слева в любом направлении. Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Организация и проведении соревнований – 2ч. (1ч. – теория, 1ч. - практика)

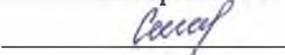
Теория: Беседа: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

Практика: Учебные игры с заданиями.

Контрольные игры и соревнования – 6 ч. (0ч. – теория, 6ч. - практика)

Практика: Соревнования в группах. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат №17»  
 Ж.В.Удовиченко  
29 августа 2023г.

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО воспитателей  
ГКОУ «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат №17»  
 Н.В. Смурыгина  
протокол №1 от 25 августа 2023г.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### внеурочной деятельности

### «Настольный теннис»

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

### «Спортивно-оздоровительное направление»

/наименование образовательной области в соответствии с УП/

**Этап обучения (класс) - II, основное общее образование**

/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

**Учебный год - 2023/2024**

**Количество часов: всего в год - 67 часов**

**в неделю - 2 часа**

**Воспитатель Хорошун Сергей Иванович**

**Квалификационная категория - «высшая»**

/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

**по должности - «учитель»**

/ «учитель»/ «воспитатель»/

№	Месяц Дата	Форма занятия	Количество часов			Наименование раздела	Форма контроля
			всего	теория	практика		
<b>МОДУЛЬ №1</b>							
1	04.09 05.09	Беседа	2	2		<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b> Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиенические сведения.	Анкетирование
2	11.09 12.09	Презентация	2	2		<b>Развитие настольного тенниса в России</b> История настольного тенниса.	Тестирование
3	18.09 19.09	Практикум	2	1	1	<b>Правила игры в настольный теннис</b> Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	Наблюдение
4	25.09	Практикум	20		1	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	Наблюдение
5	26.09	Тренинг			1	Упражнения у стены с ракеткой	Наблюдение
6	02.10	Тренинг			1	Подвижные игры с мячом и ракеткой	Наблюдение
7	03.10	Соревнование			1	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	Зачет
8	09.10	Практикум			1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Поддача подставкой. ОФП	Опрос Наблюдение
9	10.10 16.10	Практикум			2	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	Зачет
10	17.10 23.10	Тренинг			2	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	Зачет Наблюдение
11	24.10 06.11	Тренинг			2	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	Наблюдение
12	07.11 13.11	Практикум			2	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	Наблюдение
13	14.11 20.11	Практикум			2	Атакующие удары по диагонали.	Наблюдение

14	21.11 27.11	Практикум			2	Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча.	Наблюдение
15	28.11 04.12	Тренинг			2	Прыжковые упражнения.	Зачет
<b>Всего</b>			<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>		
<b>МОДУЛЬ №2</b>							
1	05.12 11.12	Практикум	<b>30</b>	1	1	<b>Техника и тактика игры</b> Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Игра в защите. ОФП	Тестирование
2	12.12	Тренинг			1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	Зачет
3	18.12 19.12	Практикум			2	Тактические схемы. Одиночные игры.	Наблюдение
4	25.12 26.12	Соревнование			2	Поддача мяча «накатом». Подвижные игры.	Наблюдение
5	08.01 09.01	Тренинг			2	Поддача мяча «подрезкой».	Наблюдение
6	15.01 16.01	Практикум			2	Учебная игра в различных направлениях	Наблюдение
7	22.01 23.01	Практикум			2	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	Наблюдение
8	29.01 30.01	Тренинг			2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	Зачет
9	05.02 06.02	Практикум			2	Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях.	Наблюдение
10	12.02 13.02	Соревнование			2	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры.	Зачет

11	19.02 20.02	Практикум			2	Удары «накатом» справа налево.	Зачет
12	26.02 27.02	Практикум			2	«Срезка» справа. ОФП	Зачет
13	04.03 05.03	Практикум			2	«Срезка» слева. ОФП	Зачет
14	11.03 12.03	Тренинг			2	Применение приема «срезка» в игре.	Наблюдение
15	18.03 19.03	Практикум			2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	Наблюдение
16	01.04 02.04	Практикум			2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
17	08.04 09.04	Тренинг	2	1	1	<b>Организация и проведение соревнований</b> Учебные игры с заданиями	Зачет
18	15.04 16.04	Соревнование	9		2	<b>Контрольные игры и соревнования</b> Мини-игры	Наблюдение
19	22.04 23.04	Соревнование			2	Игры парные	Наблюдение
20	06.05 07.05	Соревнование			2	Игры с педагогом	Наблюдение
21	13.05	Соревнование			1		
22	20.05 21.05	Контрольное занятие			2	Соревнования	Зачет Наблюдение
<b>Всего</b>			<b>41</b>	<b>2</b>	<b>38</b>		
<b>Итого</b>			<b>67</b>				

Пронумеровано и  
прошнуровано *директор*

*Имя Фамилия Имя Отчество*

И.о.директора

**Б.А.Дементева**

