

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Завьяловская школа-интернат»

Принято  
На заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.23

Утверждено  
Приказом директора школы  
№ 78 от 31.08.23  
Директор школы И.А. Селиверстова

### **Рабочая программа**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### **«Настольный теннис»**

физкультурно-спортивной направленности

для детей 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор:** Орлов Л. Л.  
учитель

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Настольный теннис**».

Формы и методы обучения определены возрастными и психофизическими особенностями учащихся с ограниченными возможностями здоровья. При проведении занятий используются ракетки, мячи, конусы, фишки. Теоретическая работа чередуется с практической, а также используются интерактивные формы обучения.

Формы проведения занятий: беседы, игры, практические занятия, самостоятельная работа и игровая подготовка. Использование метода игровой подготовки позволяет развития у ребят всех физических качеств, игрового мышления, креативности.

**Цель:** Оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

1. Развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
2. Развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания.
3. Развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.
4. Развитие оперативного мышления (умение наблюдать анализировать, размышлять, сопоставлять);

Календарно-тематическое планирование

месяц	номер недели	количество часов	Наименование темы	Форма занятия		
				Т	П	К
сентябрь	1	1	Вводное занятие. Охрана труда и ТБ	Т	П	
	2	2	Теоретическая подготовка	Т	П	
	3	2	Общая физическая подготовка		П	К
	4	2	Специальная физическая подготовка		П	К
октябрь	1	2	Техническая подготовка	Т	П	
	2	2	Игровая подготовка	Т	П	
	3	2	Специальная физическая подготовка		П	К
	4	2	Техническая подготовка		П	К
ноябрь	1	4	Тактическая подготовка	Т	П	
	2	4	Общая физическая подготовка	Т	П	
	3	4	Игровая подготовка	Т	П	
	4	4	Специальная физическая подготовка		П	К
декабрь	1	2	Игровая подготовка	Т	П	К
	2	2	Техническая подготовка		П	К
	3	2	Игровая подготовка		П	К
	4	2	Специальная физическая подготовка	Т	П	
январь	1	2	Теоретическая подготовка		П	К
	2	2	Техническая подготовка		П	К
	3	2	Общая физическая подготовка		П	К
февраль	1	1	Игровая подготовка		П	К
	2	1	Техническая подготовка		П	К
	3	2	Специальная физическая подготовка		П	К
	4	2	Тактическая подготовка	Т	П	
март	1	2	Техническая подготовка		П	К
	2	2	Общая физическая подготовка		П	К
	3	2	Техническая подготовка ЕЩЕ +5 ТЕМ	Т	П	
апрель	1	1	Игровая подготовка		П	К
	2	1	Специальная физическая подготовка		П	К
	3	1	Теоретическая подготовка		П	К
	4	1	Техническая подготовка		П	К
май	1	2	Общая физическая подготовка		П	
	2	2	Игровая подготовка		П	
	3	2	Техническая подготовка		П	К
	4	1	Контрольные испытания		П	К

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Форма и название мероприятия	Срок проведения
1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся		
1	Участие в республиканском турнире по теннису	Декабрь
2	Первенство школы по теннису	Апрель
2. Духовно – нравственное, гражданско – патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактика экстремизма и радикализма		
1	Я – гражданин России	Декабрь
2	Ролевая игра «Большие и маленькие»	Март
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся		
1	Беседа «Выбираем профессию»	Ноябрь
2	Игра «Будущее»	Январь
4. Формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы		
1	Проведение инструктажа по ТБ	Сентябрь
2	Оздоровительные игра «Будь здоров»	Февраль
	Проведение мастер класса по здоровому образу жизни	Апрель

## Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: - ФиС. 1999.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1996. 160 с.
3. Гринберг Г.Л., Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. 2001.
4. Кондратьева Г.Н., Шокин А.В. Теннис в спортивных школах. Москва: - ФиС. 2003.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: - ФиС. 2006.
6. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: - ФиС. 2005. 28
7. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М. Советский спорт, 1990
8. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. -М.: Советский спорт, 2009.

9. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
10. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329 48
11. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125
12. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. № 731;
13. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. 6. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 13 сентября 2013 г. N 730.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис от 23.07.2013 № 29135
15. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.
16. Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.
17. Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С. Фомичев. — М., 2000.
18. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — №
19. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П. Шестаков — М., 1998. 14. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И. Портных, Л.К. Серова — СПб., 1997.
20. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.
21. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.
22. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
23. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности**

1. <http://www.ttw.ru>
2. <http://www.ttsport.ru>
3. <http://www.ttfr.ru>
4. <http://www.the-table-tennis.com>
5. <http://www.tennis-luga.ucoz.ru>
6. <http://www.ttworld.ru>

**Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса**

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по настольному теннису