

РАССМОТРЕНО

на заседании

научно-методического совета

Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

Г.Ф. Акимкина

Приказ № 125-ОД от « 26 » 08.2024г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«Плавание»
государственного общеобразовательного казённого учреждения
Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Адресат программы:

для детей с ОВЗ, с легкой степенью
умственной отсталости
(интеллектуальными нарушениями).

Возраст детей: 9-12 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик (и) программы:

Лихолетова Светлана Станиславовна
педагог дополнительного образования

Усть-Илимск, 2024 год

Пояснительная записка.

Данная программа носит модифицированный характер, составлена на основе Примерной государственной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004, под редакцией авторского коллектива В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцын, в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273), Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196, с изменениями), Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

Цель: Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, сохранение и поддержание здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения и развития двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции) с учётом индивидуальных возможностей обучающихся.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных соревнованиях по настольному теннису.

Календарный учебный график составлен в соответствии с ФЗ 273 «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.

Направленность программы: «Физкультурно-спортивная»

Актуальность программы: 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 развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Общая характеристика программы «Настольный теннис»

Программа «Настольный теннис» адаптирована к условиям работы в рамках учреждения образования детей с ограниченными возможностями. По уровню является – ознакомительной. Данная образовательная программа направлена на популяризацию игры среди детей школьного возраста. В основу разработки программы взяты материалы изучения основных правил, терминов и технических средств по настольному теннису, практическая часть: разминка, гимнастика тела, владение теннисной ракеткой и мячом.

Формы занятий: практические, соревновательные, комбинированные.

Формы организации: индивидуальные и групповые.

Занятия по программе основываются на общефизической подготовке учащихся, их спортивно-технических показателях. Каждое занятие делится на несколько этапов:

1) Теоретическая часть; 2) разминочная часть; 3) практические занятия настольным теннисом, развитие физических и творческих личностных качеств обучающихся.

Программа предусматривает индивидуальную работу с успевающими детьми и детьми, имеющими определённые трудности в освоении программы.

Планируемые результаты освоения программы «Настольный теннис».

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Предметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Оценка достижения планируемых результатов в рамках предмета осуществляется в соответствии с системой оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения АООП.

Содержание программы

Данная программа состоит из 5 разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Распределение часов на различные виды программного материала

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общездоровьесберегающая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приемам	9
5	Обучение тактическим действиям двухсторонняя игра	9
6	Итого:	34

1.Техническая подготовка: совершенствование, передвижения и координация Основы знаний

1. Правила техники безопасности при проведении занятий.
2. История рождения и развития настольного тенниса. Правила соревнований.
3. Гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

4. Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация.

Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Поддача мяча.

2.Тактика игры: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3.Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент: Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4.Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5.Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма. Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6.Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые. Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Тематическое планирование

<i>№ п/</i>	<i>Тема урока</i>	Основные виды учебной деятельности обучающихся	<i>Количес тво часов</i>
1	<u>Основы знаний.</u> Вводный инструктаж по охране труда и техники безопасности. Теоретическое занятие.	Знать т/б на уроках по настольному теннису.	1
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. История развития настольного тенниса.	Знать теоретический материал по настольному теннису.	1
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Знать теоретический материал по настольному теннису.	1
4	Выбор ракетки и способы держания.	Знать теоретический материал по настольному теннису.	1
5	Жесткий хват, мягкий хват, «пером».	Знать теоретический материал по настольному теннису.	1
6	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Знать теоретический материал по настольному теннису.	1
7,8	Удары по мячу накатом.	Знать теоретический материал по настольному теннису.	2
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Уметь выполнять удары по мячу накатом.	1
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1

11	Вращение мяча.	Уметь играть в ближней и дальней зоне.	1
12	Основные положения теннисиста.	Уметь выполнять вращение мяча	1
13	Исходные положения, выбор места.	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	1
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	1
15	Одношажные и двушажные перемещения.	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения.	1
17	Подачи: короткие и длинные.	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные.	1
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча».	Уметь выполнять подача накатом, Удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1
20	Тактика одиночных игр	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1
21	Игра в защите	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх.	1
22	Основные тактические комбинации при своей подаче.	Уметь играть в защите.	1
23	Основные тактические комбинации при подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Уметь выполнять основные тактические комбинации.	1
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Уметь выполнять основные тактические комбинации.	1
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	1
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре.	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1

28, 29	Передвижения у стола	Уметь выполнять передвижения у стола.	2
29	Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.	Уметь выполнять удары накаты у стенки, удары на точность.	1
30, 31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь играть у стола.	2
32	Соревнования	Уметь играть у стола.	1
33, 34	Соревнования	Уметь играть у стола.	2
Итого : 34 часа.			

Описание учебно- методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно-методическая литература:

1. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
2. А.П. Матвеев, Физическая культура для 5 – 6 - 7 классов М. «Просвещение» 2015г.
3. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее Волжское книжное издательство, 1990
5. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

Интернет-ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт "Физкут-УРА!"

Материально-технические средства

Теннисные столы, ракетки (12 шт), теннисные мячи (12шт).