

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шекснинская школа – интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания МО
№ 1 от 28.08.23

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического
совета
№ 1 от 28.08.2023

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом руководителя ОУ
№ 42 от 28.08.2023
для обучающихся
с ОВЗ



Адаптированная рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
1-4 год обучения, В1

Разработчик программы: Н. В. Кораблёв

п.Шексна. 2023 г.

Введение

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Шекснинская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ» (Вариант 1)

- Устава МОУ «Шекснинская школа –интернат для обучающихся с ОВЗ»

- Учебного плана МОУ «Шекснинская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам (модулям) МОУ «Шекснинская школа –интернат для обучающихся с ОВЗ»

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026)

Структура программы:

1. Пояснительная записка
2. Содержание курса
3. Личностные и предметные результаты освоения курса
4. Приложения

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также других организациях по спортивной подготовке детей, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 4 года (256 часов) и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Основная **цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.
2. Воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.
3. Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.
4. Обучение технике и тактике настольного тенниса.
5. Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
6. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В спортивно-оздоровительную группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. **Международная федерация настольного тенниса** насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис —

прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является **малозатратным видом спорта**. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры — позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Основные типы учебных занятий:

Основной формой обучения является – учебно-тренировочное занятие.

Виды и формы организации учебного процесса

- коллективная;
- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная работа;
- работа в парах.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Рабочая программа рассчитана :

в 1 год на 34 часов, 1 час в неделю, 34 учебные недели

во 2 год на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели

в 3 год на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели

в 4 год на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели

2. Содержание учебного предмета, курса

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;

3, 4 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся 1-4 классов, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На **этапе начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном этапе** воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На **этапе спортивного совершенствования** проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях. Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Общая направленность четырехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения

1 год занятий

Спортивно-оздоровительный этап:

общефизическая подготовка,
правила игры в настольный теннис,
теоретическая подготовка
базовая техника игры в настольный теннис.

Этап начальной подготовки:

основы тактики,
игровая практика

2 год занятий

Учебно-тренировочный этап:

специальная физическая подготовка
техника настольного тенниса
индивидуальная и парная игровая практика

3, 4 год занятий

Этап спортивного совершенствования:

специальная физическая подготовка
тактика и техника
игровая практика
соревновательная практика

3. Личностные и предметные результаты освоения предмета.

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Приложение 1

Описание материально – технического обеспечения учебной деятельности

- спортивный зал (игровая площадка)
- спортивный инвентарь
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Приложение 2

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№п/п	Содержание занятий	Группы			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Теоретические сведения					
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2	1	1	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1	1	1	1
Итого:		3	2	2	2
Практические занятия					
1.	Общая и специальная подготовка	5	5	4	4
2.	Основы техники и тактики игры	22	25	26	22
3.	Контрольные игры. Посещение соревнований	4	2	2	6
Итого:		31	32	32	32

Всего часов:	34	34	34	34
--------------	----	----	----	----