
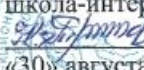


«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 17»
 Б.А.Дементева
«25» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 Н.Т.Трегубов
«30» августа 2021г.
«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ИМО
учителей трудового обучения
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 А.Е.Долбин
протокол №1 от «19» августа 2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Настольный теннис»,

спортивно-оздоровительное направление

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

Уровень образования (класс) - основное общее образование
/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год - 2021/22

Количество часов: всего в год 63 часа
в неделю 2 часа

Учитель - Хорошун Сергей Иванович
/ФИО педагога/

Квалификационная категория высшая
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/
по должности «учитель»
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: _____
/указать программу\программы, издательство, год издания/

Учебник: _____
/указать учебник, издательство, год издания/

г. СВЕТЛОГРАД, 2021г.

**АДАптированная Рабочая программа
внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

Настоящая рабочая программа является приложением к основной образовательной программе дополнительного образования ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17» и соответствует требованиям законодательства в сфере образования

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:
Требования закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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»
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 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»
Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»
Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010г. № ИК-1494 /19 «О введении третьего часа физической культуры»
Письмо министерства Российской Федерации «Рекомендации о порядке проведения экзаменов по трудовому обучению выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида от 14 марта 2001г, № 29/1448-6
Приказ Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020г. №254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную

деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17" в 2021/22 учебном году
Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.
Указ президента РФ от 07.05.2012 № 599 « О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»
Указ президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» и План по его реализации
Указ президента РФ от 07.05.2018 №204 « О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
Концепция развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы и План по ее реализации
Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и План по ее реализации
Приоритетный проект « Доступное дополнительное образование для детей»
Правила выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития
СанПиН 2.4.4.3172-14 для организаций дополнительного образования детей
РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:
Письмо министерства образования и молодежной политики Ставропольского края, совместно с ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования» от 08 июня 2016г. №04-20/5680 «Рекомендации по разработке и утверждению учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов) для обучающихся с ОВЗ в условиях перехода на ФГОС НОО образования обучающихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями»
УРОВЕНЬ ОУ:
Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17» (утвержден 28 мая 2018г. №878-пр министерства образования Ставропольского края
Программа развития ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17», осуществляющей образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам" на 2019/2024гг., Приказ от 21 января 2019 г. №184/1-ОД
Программа воспитания ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17" на 2021/25 гг. (утверждена приказом от 30 июня 2021 г. №369-ОД)

1. 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 подач, 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 занятиям 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 - 63 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическим часу.

2. 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

3.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
МОДУЛЬ №1					
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0	Анкетирование
2	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0	Тестирование
3	Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Наблюдение
4	Общая и специальная физическая подготовка	21	0	21	Опрос Зачет Наблюдение
Всего		25	3	22	
МОДУЛЬ №2					
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	6	0	6	Зачет Наблюдение
Всего		38	2	36	
Итого		63	5	58	

3.2. Содержание учебного плана

МОДУЛЬ №1

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях – 1ч.(1ч. – 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 – 1ч. (1ч. – 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 – 21ч. (0ч. – теория, 21ч. - 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 накаты. 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.

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО
учителей трудового обучения
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 А.Е.Долбин
Протокол №1 от «19» августа 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 Б.А.Дементева
«25» августа 2021г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

внеурочной деятельности

«Настольный теннис»,

спортивно-оздоровительное направление

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

Уровень образования (класс) - основное общее образование
/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/
Учебный год - 2021/22

Количество часов: всего в год 63 часа
в неделю 2 часа

Учитель - Хорошун Сергей Иванович
/ФИО педагога/

Квалификационная категория высшая
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/
по должности «учитель»
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: _____
/указать программу\программы, издательство, год издания/

Учебник: _____
/указать учебник, издательство, год издания/

г. СВЕТЛОГРАД, 2021г.

№	Месяц Дата	Форма занятия	Количество часов		Наименование раздела	Форма контроля
			всего	теория практика		
МОДУЛЬ №1						
1	Сентябрь, 02	Беседа	1	1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиенические сведения.	Анкетирование
2	Сентябрь, 06	Презентация	1	1	Развитие настольного тенниса в России История настольного тенниса.	Тестирование
3	Сентябрь, 09	Практикум	1	- 1	Правила игры в настольный теннис Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	Наблюдение
4	Сентябрь, 13, 16, 20	Практикум	25	3	Общая и специальная физическая подготовка Набывание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	Наблюдение
5	Сентябрь, 23	Тренинг		1	Упражнения у стены с ракеткой	Наблюдение
6	Сентябрь, 27	Тренинг		1	Подвижные игры с мячом и ракеткой	Наблюдение
7	Сентябрь, 30	Соревнование		1	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	Зачет
8	Октябрь, 04, 07	Практикум		2	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Подача подставкой. ОФП	Опрос Наблюдение
9	Октябрь, 11, 14, 18, 21	Практикум		4	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	Зачет
10	Октябрь, 25, 26	Тренинг		2	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	Зачет Наблюдение
11	Ноябрь, 8, 11	Тренинг		2	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	Наблюдение
12	Ноябрь, 15, 18	Практикум		2	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	Наблюдение
13	Ноябрь, 22, 25, 29	Практикум		3	Атакующие удары по диагонали.	Наблюдение
14	Декабрь, 02, 06, 09	Практикум		3	Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча.	Наблюдение

15	Декабрь,1	Тренинг	28	2	2	Прыжковые упражнения.	Зачет
Всего			28	2	26		
МОДУЛЬ №2							
1	Декабрь,16	Практику М	28	1	1	Техника и тактика игры Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Игра в защите. ОФП	Тестирование
2	Декабрь, 20,23	Тренинг		2	2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	Зачет
3	Декабрь, 27,30	Практику М		2	2	Тактические схемы. Одиночные игры.	Наблюдение
4	Январь,10,13	Соревнование		2	2	Подача мяча «накатом». Подвижные игры.	Наблюдение
5	Январь, 17,20	Тренинг		2	2	Подача мяча «подрезкой».	Наблюдение
6	Январь, 24,27,31	Практику М		3	3	Учебная игра в различных направлениях	Наблюдение
7	Февраль,03,07	Практику М		2	2	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	Наблюдение
8	Февраль,14,17	Тренинг		2	2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	Зачет
9	Февраль,28	Практику М		1	1	Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях.	Наблюдение
10	Март,03,14	Соревнование		2	2	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры.	Зачет
11	Март,17	Практику М		1	1	Удары «накатом» справа налево.	Зачет
12	Март,21	Практику М		1	1	«Срезка» справа. ОФП	Зачет
13	Март,24	Практику М		1	1	«Срезка» слева. ОФП	Зачет
14	Апрель,04,07	Тренинг		2	2	Применение приема «срезка» в игре.	Наблюдение

15	Апрель, 11, 14	Практику м			2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	Наблюдение
16	Апрель, 18, 21	Практику м			2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Пряжковые упражнения.	Наблюдение
17	Апрель, 25, 28	Тренинг	2	1	1	Организация и проведение соревнований Учебные игры с заданиями	Зачет
18	Май, 05, 16	Соревнования	5		2	Контрольные игры и соревнования	Наблюдение
19	Май, 19	Соревнования			1	Мини-игры Игры парные	Наблюдение
20	Май, 23	Соревнования			1	Игры с педагогом	Наблюдение
21	Май, 26	Контрольное занятие			1	Соревнования	Зачет Наблюдение
Всего			35	1	34		
Итого			63	3	60		