



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: gskgou_svet@mail.ru; сайт: http://svet17.ucoz.ru

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора по ВР
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 17»
 Б.А.Дементева
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 Н.И.Трубов
«31» августа 2022г.

РАССМОТРЕНА
Руководителем ИМО
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 А.Е.Долбин
протокол №1 от «26» августа 2022г.

**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 - 2022-2023

Количество часов: всего в год 66 часов
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/

СВЕТЛОГРАД, 2022 г.

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» сформирована в соответствии с:

- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 3 мая 2012 г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2025 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 1297;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 г. № 515 «Об утверждении методических рекомендаций по перечню рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 года №597 «О мероприятиях по реализации социальной политики»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2019 года N05-108 «О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталостью»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 19 июня 2003 года №27/2932-6 «Методические рекомендации о деятельности 10–12 классов в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида с углубленной трудовой подготовкой»;
- Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Под ред. А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006 год;
- Письмо министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2013 года №292 (в редакции приказа от 21 августа 2013 года №977) «Об утверждении порядка организации и осуществление образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 июля 2013 года №513 «Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» (с изменениями);
- Федеральный Государственный образовательный стандарт по профессии начального профессионального образования (далее – НПО),

утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 381 от 19 апреля 2010 года, зарегистрированного Министерством юстиции (рег. от 19 мая 2010 года № 17304);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 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 2021 года № 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 Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2019 г. N 05-108 «О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталостью».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494 /19 «О введении третьего часа физической культуры».

Тип программы: модифицированная

Вид программы: общеразвивающая

Направление программы: спортивное

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 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.

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	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	
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	8	0	8	Зачет Наблюдение
Всего		40	2	38	
Итого		66			

3.2. Содержание учебного плана

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

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: gskgou_svet@mail.ru; сайт: http://svet17.ucoz.ru

РАССМОТРЕНА
Руководителем ШМО

ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
А.Е. Долбин
Протокол №1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА

Заместителем директора по ВР
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
Б.А. Дементева
«30» августа 2022г.

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 - 2022-2023

Количество часов: всего в год 66 часов
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/

СВЕТЛОГРАД, 2022 г.

№	Месяц Дата	Форма занятия	Количество часов		Наименование раздела	Форма контроля
			всего	теория практика		
МОДУЛЬ №1						
1	05.09, 06.09	Беседа	2	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиенические сведения.	Анкетирование
2	12.09, 13.09	Презентация	2	2	Развитие настольного тенниса в России История настольного тенниса.	Тестирование
3	19.09, 20.09	Практикум	2	1	Правила игры в настольный теннис Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	Наблюдение
4	26.09	Практикум	20	1	Общая и специальная физическая подготовка Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	Наблюдение
5	27.09	Тренинг		1	Упражнения у стены с ракеткой	Наблюдение
6	03.10	Тренинг		1	Подвижные игры с мячом и ракеткой	Наблюдение
7	04.10	Соревнование		1	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	Зачет
8	10.10	Практикум		1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Подача подставкой. ОФП	Опрос Наблюдение
9	11.10, 17.10	Практикум		2	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	Зачет
10	18.10, 24.10	Тренинг		2	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	Зачет Наблюдение
11	25.10, 07.11	Тренинг		2	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	Наблюдение
12	08.11, 14.11	Практикум		2	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	Наблюдение
13	15.11, 21.11	Практикум		2	Атакующие удары по диагонали.	Наблюдение

14	22.11, 28.11	Практику М			2	Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча.	Наблюдение
15	29.11, 05.12	Тренинг		2	2	Прыжковые упражнения.	Зачет
Всего			26	5	21		
МОДУЛЬ №2							
1	06.12, 12.12	Практику М	30	1	1	Техника и тактика игры Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Игра в защите. ОФП	Тестирование
2	13.12,	Тренинг		1	1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	Зачет
3	19.12, 20.12	Практику М			2	Тактические схемы. Одиночные игры.	Наблюдение
4	26.12, 27.12	Соревнование			2	Поддача мяча «накатом». Подвижные игры.	Наблюдение
5	09.01, 10.01	Тренинг			2	Поддача мяча «подрезкой».	Наблюдение
6	16.01, 17.01	Практику М			2	Учебная игра в различных направлениях	Наблюдение
7	23.01, 24.01	Практику М			2	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	Наблюдение
8	30.01, 31.01	Тренинг			2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	Зачет
9	06.02, 07.02	Практику М			2	Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях.	Наблюдение
10	13.02, 14.02	Соревнование			2	Ударты «накатом» слева направо. Подвижные игры.	Зачет
11	27.02, 28.02	Практику М			2	Ударты «накатом» справа налево.	Зачет
12	06.03, 07.03	Практику М			2	«Срезка» справа. ОФП	Зачет

13	13.03, 14.03	Практику м			2	«Срезка» слева. ОФП	Зачет
14	20.03, 21.03	Тренинг			2	Применение приема «срезка» в игре.	Наблюдение
15	03.04, 04.04	Практику м			2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	Наблюдение
16	10.04, 11.04	Практику м			2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
17	17.04, 18.04	Тренинг	2	1	1	Организация и проведение соревнований Учебные игры с заданиями	Зачет
18	24.04, 02.05	Соревнования	8		2	Контрольные игры и соревнования Мини-игры	Наблюдение
19	15.05, 16.05	Соревнования			2	Игры парные	Наблюдение
20	22.05, 23.05	Соревнования			2	Игры с педагогом	Наблюдение
21	29.05, 30.05	Контрольные занятия			2	Соревнования	Зачет Наблюдение
Всего			40	2	38		
Итого			66				