

**Министерство образования Иркутской области**

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области**

**«Специальная ( коррекционная ) школа № 1 г. Усолье-Сибирское**

**(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье- Сибирское )**

Рассмотрено

Согласованно

Утверждаю

На заседании ШМО

Методическим советом ГОКУ

Приказом директора

Протокол от 1

СКШ № 1 г.Усолье-

ГОКУ СКШ №1

Руководитель ШМО

Сибирское

г. Усолье - Сибирское

22.08.2023 /Рыкова Н.С/

Протокол от 23.08.2023г.

\_\_\_\_\_ Н.В. Мигунов

Приказ 1 от 24.08.2023г.

**Дополнительного общеобразовательная программа**  
**«Настольный теннис»**  
**для 5-9 классов**

Программу составила :

Горбунова О.В

г. Усолье- Сибирское

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «настольный теннис» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018 г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования РФ от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847).
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" от 10 июля 2015 года № 26.

Локальные акты ОУ:

- воспитательный план ГОКУ СКШ №1 Коррекционная общеобразовательная школа г. Усолье- Сибирское на 2023-2024 учебный год;
- годовой календарный учебный график ГОКУ СКШ №1 г.Усолье- Сибирское на 2023-2024 учебный год;
- расписание учебных занятий ГОКУ СКШ №1 г.Усолье-Сибирское на 2023-2024 учебный год.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Стандарта и направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной

направленности, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.

## **Цель и задачи программы**

### ***Цели Программы:***

- оказание комплексной психолого-педагогической и социальной помощи и поддержки обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и их родителям (законным представителям) в системе дополнительного образования;

- коррекция ограничений, связанных с физическим и/или психическим развитием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении дополнительных общеобразовательных программ.

### ***Задачи Программы:***

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, настольного тенниса и подвижных игр.

- повышение физической подготовленности обучающихся и развитие их основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;

- формирование личностных установок обучающихся в соответствии с возвратными особенностями;

- расширение адаптивных возможностей личности, определяющих готовность к решению доступных проблем в различных сферах жизнедеятельности;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования.

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (Адаптивная физическая культура) *характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего тренера-преподавателя на выборочное включение в

содержание занятий учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

## Планируемые результаты

**Личностные**- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**Образовательные** - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

## Структура и содержание учебной программы.

Учебный материал Программы распределен по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика, настольный теннис.

**Раздел «Основы знаний»** содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

**Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»** ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *дыхательную гимнастику (Приложение № 1)*;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *упражнения для органов зрения*, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

**Раздел «Настольный теннис»** настольный теннис принадлежит к видам спорта, в наибольшей степени способствующих разностороннему физическому развитию человека.

По физиологическому характеру нагрузки теннис, как и другие спортивные игры, представляет собой ациклическую, преимущественно динамическую, работу переменного характера с постоянно меняющейся интенсивностью. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, различные по характеру, интенсивности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями и действиями.

Настольный теннис способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, формированию и закреплению разнообразных двигательных навыков и их комбинаций. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с тонкой координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением, большой эмоциональностью. 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 занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил,

преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Раздел «Гимнастика»** содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованые шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Кувырки вперед, назад. Упражнения с гимнастическими снарядами.

**Разделы «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр»** содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

**Раздел «Легкоатлетические упражнения»** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

### Календарно учебный график

Расчет часов производится исходя из 36 учебных недель.

Годы обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	1 час	1 раза	1,5 часа	54 часа
2 год	1 час	1 раза	1,5 часа	54 часа
3 год	1 часа	1 раза	1,5 часа	54 часа
4 год	1 часа	1 раза	1,5 часа	54 часа
5 год	1 часа	1 раза	1,5 часа	54 часа

### Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		теория	практика
1	ТБ на занятиях по Настольному Теннису в спортивном зале		
2	Техника передвижений Теннисиста.		
3	Удары по мячу ракеткой с места		
4	Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой		
5	Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки		
6	Подача мяча внутренней стороной ракетки		
7	Прием мяча внутренней стороной ракетки		
8	Прием мяча после подачи соперника		
9	Подача мяча с изменением направление движения.		
10	Удары внутренней частью ракетки по неподвижному и катящемуся мячу		



11	Подачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола		
12	Движение на месте с ведением мяча 10 подходов		
13	Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу		
14	Правила игры в Настольном Теннисе: 4 сек. Ввод мяча в игру		
15	Введение мяча в игру .		
16	Прием подачи мяча от соперника		
17	Прием и передача мяча на сторону «противника».		
18	Начальная стойка Теннисиста		
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары ракеткой.		
20	Тактика теннисиста : подача на противоположную сторону стола с закручиванием мяча .		
21	Обучение основам тактики одиночной игры		
22	Разучивание ударов с лета, ударов над головой(подачи смэша обучение приему подачи)		
23	Обучение удержания мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету		
24	Совершенствование точности стабильности и эффективности ударов		
25	Совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях.		
26	Правило Настольного Тенниса		
27	Атакующие удары слева на лево		
28	Атакующие удары справа на право		
29	Атакующие удары справа на лево		
30	Атакующие удары слева на право		
31	Игра накатами по диагонали		
32	Игра накатами по линии		
33	Подача Накатом		
34	Игра подрезками		
35	Игра топ спинами		
36	Игра боковыми вращениями		

38	Игра в защите		
39	Тактические схемы		
40	Упражнение на быстроту и ловкость		
41	Упражнение на гибкость		
42	Силовые упражнения		
43	Упражнение на выносливость		
44	Упражнение с ракеткой и с шариком		
45	Техника подачи толчком		
46	Игра с тренером		
47	Выполнение подач разными ударами		
48	Игра в разных направлениях		
49	Игра на счет разученными ударами		
50	Игра с коротких и длинных мячей	-	1
51	Групповые игры	-	1
52	Отработка ударов накатом	-	1
53	Отработка ударов срезкой	-	1
54	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	-	1
55	Подача различными ударами	-	1
56	Удары подставкой	-	1
57	Удары срезкой справа	-	1
58	Удары срезкой слева	-	1
59	Удары накатом справа	-	1
60	Удары накатом слева	-	1
61	Чередование ударов различных стилей	-	1
62	Упражнение на быстроту и ловкость	-	1
63	Силовые упражнения	-	1
64	Специальные физические упражнения	-	1
65	Переход от защиты к атаке	-	1

66	Подача боковым вращением	-	1
67	Техника приема подач разных видов	-	1
68	Тактика быстрой атаки после подачи	-	1
69	Тактика атаки после толчка	-	1
70	Тактика атаки после подрезки	-	1
71	Тактика атаки после подрезки		
72	Сдача нормативов		

**Оценочный лист  
Для промежуточной аттестации**

Ф.И. учащихся	Год обучения	Теоретическая часть	Практическая часть

**Критерии оценивания:** освоил «+»  
не освоил «-»

**Этапы контроля.** Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования группы – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в данной области, личностные качества ребенка.

**Текущий контроль** - проводится в течение года.

**Промежуточный контроль** – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года изучение динамики освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка.