

Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат  
пгт Ильского

**Образовательная программа дополнительного образования  
кружка «Спортивный»**  
(настольный теннис, дартс, волейбол, баскетбол, футбол )  
(спортивно-оздоровительное направление)

**Разработчик:** Григорук Игорь Константинович, педагог дополнительного образования Государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы-интерната пгт Ильского

2022 г

## **1. Пояснительная записка**

Занятия в кружке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа кружка составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий: спортивная площадка, зал для занятий. Кроме того, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

## **2. Общая характеристика предмета**

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

## **3. Описание места предмета в учебном плане.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов по

программе – 120. Возраст учащихся –3-9 классы. Наполняемость групп – до 15-ти человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

#### **4. Планируемые результаты освоения образовательной программы дополнительного образования кружка «Спортивный»**

##### **Личностные результаты :**

Личностные результаты освоения программы характеризуются следующим:

##### **1. Гражданское воспитание:**

1.1. Создание активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.

1.2. Воспитание культуры межнационального общения.

1.3. Формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов.

1.4. Воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.

1.5. Развитие правовой и политической культуры, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, соуправления, общественно значимой деятельности.

1.6. Развитие ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

1.7. Формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

##### **2. Патриотическое воспитание.**

2.1 Формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России.

2.2. Ориентирование в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, выработка собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.

2.3. Развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

2.4. Развитие поисковой и краеведческой деятельности.

##### **3. Духовно-нравственное воспитание.**

3.1. Развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

3.2. Формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра.

3.3. Развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.

3.4. Содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов.

3.5. Оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

##### **4. Эстетическое воспитание.**

4.1. Эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического.

4.2. Воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

4.3. Приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы.

- 4.4. Участие в культурных мероприятиях, направленных на популяризацию российских нравственных и семейных ценностей.
- 4.5. Знакомство с художественными, документальными, научно-популярными, учебными и анимационными фильмами, направленными на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей.
- 4.6. Повышение интереса к деятельности библиотек, как главный источник грамотности и развития.
- 4.7. Знакомство с этническими и культурными традициями народного творчества.

### **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.**

- 5.1. Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
- 5.2. Формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
- 5.3. Развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления.
- 5.4. Развитие сознания о вреде и пользе культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
- 5.5. Использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения.
- 5.6. Формирование активной позиции на участие в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

### **6. Трудовое воспитание.**

- 6.1. Воспитание уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям.
- 6.2. Формирование коммуникативной компетенции в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности.
- 6.3. Развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
- 6.4. Содействие профессиональному самоопределению, приобщение к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

### **7. Экологическое воспитание.**

- 7.1. Развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира.
- 7.2. Воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

### **8. Ценности научного познания.**

- 8.1. Применение сведений о привлекательности науки, развитие научно-технического творчества.
- 8.2. Формирование познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений.
- 8.3. Формирование мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира.
- 8.4. Развитие представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Формирование базовых учебных действий (БУД).**

#### **Регулятивные:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

#### **Познавательные:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### **Коммуникативные:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности обучающиеся **должны:**

#### **Научиться:**

- систематическим занятиям физическими упражнениями ;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;

#### **Знать:**

- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

#### **Уметь:**

- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики в игре;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

- принимать участие в соревнованиях;
- использовать знания, умения, навыки на практике

### 5. Содержание программы кружка.

Знания о настольном теннисе Основные понятия и способы элементов игры Способы двигательной деятельности Специальная подготовка (теннис) Знания о волейболе Способы двигательной деятельности Специальная подготовка Знания о баскетболе Специальная подготовка

### 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов	Дата	
1.	Знания о настольном теннисе	Физическая культура в современном обществе	1		
2.		История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе	1		
3.		Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса	1		
4.		Правила безопасности игры. Правила соревнований	1		
5.	Основные понятия и способы элементов игры	Выбор ракетки и способы держания	1		
6.		Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват	1		
7.		Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки	1		
8.		Удары по мячу накатом. Освоение подачи	1		
9.		Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение подачи	1		
10.		Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи	1		
11.		Обучение имитации ударов. Вращение мяча	1		
12.		Основные положения теннисиста	1		
13.	Способы двигательной деятельности	Исходные положения, выбор места	1		
14.		Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	1		
15.		Одношажные и двухшажные перемещения	1		
16.		Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	1		
17.		Поддачи: короткие и длинные	1		
18.		Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением)	1		
19.		Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	1		

20.		Тактика одиночных игр	1		
21.		Игра в защите	1		
22.		Основные тактические комбинации	1		
23.		Основные тактические комбинации	1		
24.		Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника	1		
25.	Специальная подготовка	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	1		
26.		Упражнения с мячом и ракеткой	1		
27.		Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре	1		
28.		Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)	1		
29.		Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность	1		
30.		Игра у стола. Игровые комбинации	1		
31.		Игра у стола. Игровые комбинации	1		
32.		Игра у стола. Игровые комбинации	1		
33.	Знания о волейболе	Теоретические сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры.	1		
34.		Расстановка и перемещение игроков на площадке. Учебная игра.	1		
35.		Расстановка и перемещение игроков на площадке. Учебная игра.	1		
36.		Стойки и перемещения. Учебная игра.	1		
37.		Стойки и перемещения. Учебная игра.	1		
38.	Способы двигательной деятельности	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	1		
39.		Передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	1		
40.		Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		
41.		Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		
42.		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
43.		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44.	Специальная подготовка	Прыжки с места в высоту и в длину. Учебная игра.	1		
45.		Прыжки с места в высоту и в длину. Учебная игра.	1		
46.		Прыжки с места в высоту и в длину. Учебная игра.	1		
47.		Упражнения для развития навыков быстроты, прыгучести. Учебная игра.	1		

48.		Упражнения для развития навыков быстроты. Учебная игра.	1		
49.		Упражнения для развития навыков быстроты. Учебная игра.	1		
50.		Упражнения для развития навыков быстроты. Учебная игра.	1		
51.		Упражнения для развития навыков быстроты. Учебная игра.	1		
52.		Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1		
53.		Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1		
54.		Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1		
55.		Упражнения для развития ответных действий. Учебная игра.	1		
56.		Упражнения для развития ответных действий. Учебная игра.	1		
57.		Упражнения для развития ответных действий. Учебная игра.	1		
58.		Упражнения для развития ответных действий. Учебная игра.	1		
59.		Упражнения для развития ответных действий. Учебная игра.	1		
60.		Игры (эстафеты) с мячами. Учебная игра.	1		
61.	Специальная подготовка (теннис)	Развитие умения выполнения подач.	1		
62.		Обучение одному из простейших технических приемов – толчку.	1		
63.		Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа.	1		
64.		Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими	1		
65.		Демонстрация открытого наката.	1		
66.		Обучение выполнению технического приема «Накат».	1		
67.		Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация.	1		
68.		Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1		
69.		Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок.	1		
70.		Соблюдение правильной стойки игрока.	1		
71.		Топ-спин. Имитация выполнения приема.	1		
72.		Разновидности комбинаций.	1		
73.		Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника.	1		
74.		Выполнение комбинации используемые нападающим против нападающего	1		



75.		Выполнение комбинации используемые защитником против защитника.	1		
76.		Выполнение подвижных игр, развивающих ловкость и координационные способности игроков.	1		
77.		Повторение выполнения подач и приемов - передач. Оказание помощи, объяснение.	1		
78.		Игра в режиме тренер-ученик.	1		
79.		Обучение правилам игры пара на пару, смешанные пары.	1		
80.		Участие в соревнованиях	1		
81.	Знания о баскетболе	История развития баскетбола. Учебная игра.	1		
82.		Прыжки с толчком с двух ног. Учебная игра.	1		
83.		Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.	1		
84.		Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1		
85.		Тактика нападения. Учебная игра.	1		
86.		Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	1		
87.		Способы ловли мяча. Учебная игра.	1		
88.		Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебная игра.	1		
89.		Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1		
90.		Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	1		
91.		Техника ведения мяча. Учебная игра.	1		
92.		Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.	1		
93.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебная игра.	1		
94.		Ловля двумя руками «низкого мяча». Учебная игра.	1		
95.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.	1		
96.		Командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
97.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	1		
98.	Специальная подготовка	Командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
99.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	1		
100.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.	1		
101.		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1		
102.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1		
103.		Защитные стойки. Учебная игра.	1		

104.		Защитные передвижения. Учебная игра.	1		
105.		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	1		
106.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1		
107.		Организация командных действий. Учебная игра.	1		
108.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебная игра.	1		
109.		Техника овладения мячом. Учебная игра.	1		
110.		Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1		
111.		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1		
112.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1		
113.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		
114.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		
115.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебная игра.	1		
116.		Выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1		
117.		Эстафеты на координацию и равновесие. Учебная игра.	1		
118.		Игры (эстафеты) с мячами. Учебная игра.	1		
119.		Игры (эстафеты) с мячами. Учебная игра.	1		
120.		Игры (эстафеты) с мячами. Учебная игра.	1		

## 8. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Инвентарь должен соответствовать возрастными особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

### Спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивный зал
- столы для настольного тенниса, ракетки, шарики
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические скамейки – 3 штук; гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, баскетбольный мяч

### Перечень информационного обеспечения

## Литература

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
4. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник- М.: просвещение, 1992.- 128с.
5. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.
6. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
7. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.:ФиС, 1990.
8. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. –М.: Советский спорт, 1989.
9. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва: Астрель, 2006.
11. Шилин, Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс. М.:СпортАкадемПресс, 2003.

### Интернет-ресурсы:

1. [pedsovet.su](http://pedsovet.su)›Файлы для скачивания›219-1-0-40580
2. [school-30.ucoz.ru](http://school-30.ucoz.ru/load/razrabotki_urokov...tennis...1)›load/razrabotki\_urokov...tennis...1
3. [doc4web.ru](http://doc4web.ru/fizkultura...po-nastolnomu-tennisu-dlya)›fizkultura...po-nastolnomu-tennisu-dlya
4. [uroki.net](http://uroki.net/docfizcult/docfizcult21.htm)›docfizcult/docfizcult21.htm
5. <http://world-of-darts.narod.ru/>
6. <http://bmsi.ru/doc/00695270-2ce6-46f1-a095-f30792fc8461>
7. [sports.ru](http://sports.ru/tribuna/blogs/sibdarts/511531.html)›tribuna/blogs/sibdarts/511531.html