

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

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

Разработчик: Григорук Игорь Константинович, педагог дополнительного образования Государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы-интерната пгт Ильского, программа разработана на основе примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

2023 г.

1. Пояснительная записка

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

Программа секции 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 секцию, 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 2 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов по программе – 80. Возраст учащихся – 11-17 лет. Наполняемость групп – до 15-ти человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы дополнительного образования кружок «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:

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

Познавательные:

- 2.1 находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 2.2 технически правильно выполнять приемы игры в шашки (дартс), использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 2.3 анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные:

- 3.1 общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 3.2 управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 3.3 оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 3.4 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 учебного предмета

Группа (80 час.)

Настольный теннис – 43ч.

Знания о настольном теннисе –3ч. Физическая культура в современном обществе
Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса
Правила безопасности игры.
Правила соревнований

Основные понятия и способы элементов игры – 6ч. Выбор ракетки и способы держания. Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват. Удары по мячу накатом. Освоение подачи. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение подачи. Обучение имитации ударов. Вращение мяча. Основные положения теннисиста.

Способы двигательной деятельности – 10ч. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Специальная подготовка – 6ч. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.

Специальная подготовка (теннис) – 18ч. Развитие умения выполнения подач. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Демонстрация открытого наката. Обучение выполнению технического приема «Накат». Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Объяснение способов выполнения техники подрезок. Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Топ-спин. Имитация выполнения приема. Разновидности комбинаций. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника. Выполнение комбинации используемые нападающим против нападающего. Выполнение комбинации используемые защитником против защитника. Игра в режиме тренер-ученик. Обучение правилам игры пара на пару, смешанные пары. Участие в соревнованиях

Знания о волейболе – 3ч. Теоретические сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойки и перемещения. Учебная игра.

Способы двигательной деятельности – 3ч. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Специальная подготовка – 6ч. Прыжки с места в высоту и в длину. Упражнения для развития навыков быстроты, прыгучести. Упражнения для развития навыков быстроты. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития ответных действий. Игры (эстафеты) с мячами. Учебная игра.

Знания о баскетболе – 12ч. История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног. Техника передвижения приставными шагами. Передача мяча двумя руками от груди. Тактика нападения. Способы ловли мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Командные действия в нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.

Специальная подготовка –13ч. Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Индивидуальные действия при нападении. Бросок мяча одной рукой от плеча. Защитные стойки. Организация командных действий. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра. Эстафеты на координацию и равновесие. Игры (эстафеты) с мячами. Учебная игра.

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

№ п/п	Содержание разделов программы	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
I.	Настольный теннис	43ч		
	<p>Знания о настольном теннисе –3ч. Физическая культура в современном обществе</p> <p>Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса</p> <p>Правила безопасности игры. Правила соревнований</p> <p>Основные понятия и способы элементов игры – 6ч. Выбор ракетки и способы держания. Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват. Удары по мячу накатом. Освоение подачи. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение подачи. Обучение имитации ударов. Вращение мяча. Основные положения теннисиста.</p> <p>Способы двигательной деятельности – 10ч. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика</p>		<p>Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; задавать вопросы.</p>	<p>1.6 3.1 5.3</p>

<p> одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Специальная подготовка – 6ч. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Специальная подготовка (теннис) – 18ч. Развитие умения выполнения подач. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Показ и объяснение приемов топ-спина слева и топ-спина справа. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Демонстрация открытого наката. Обучение выполнению технического приема «Накат». Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Объяснение способов выполнения техники подрезок. Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Топ-спин. Имитация выполнения приема. Разновидности комбинаций. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника. Выполнение комбинации используемые нападающим против нападающего. Выполнение комбинации </p>			
---	--	--	--

	используемые защитником против защитника. Игра в режиме тренер-ученик. Обучение правилам игры пара на пару, смешанные пары. Участие в соревнованиях			
II.	Волейбол	12ч.		
	<p>Знания о волейболе – 3ч. Теоретические сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойки и перемещения. Учебная игра.</p> <p>Способы двигательной деятельности – 3ч. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p> <p>Специальная подготовка – 6ч. Прыжки с места в высоту и в длину. Упражнения для развития навыков быстроты, прыгучести. Упражнения для развития навыков быстроты. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития ответных действий. Игры (эстафеты) с мячами. Учебная игра.</p>		<p>принятие и сохранение учебной задачи; умение использовать наглядные модели; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p>	<p>1.6 3.1 5.3 8.2</p>
III	Баскетбол	25ч.		
	<p>Знания о баскетболе – 12ч. История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног. Техника передвижения приставными шагами. Передача мяча двумя руками от груди. Тактика нападения. Способы ловли мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Командные действия в нападении. Ведение мяча с</p>		<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; контролировать действия партнёра;</p>	<p>1.3 3.2 5.1 6.3</p>

	<p>изменением скорости передвижения. Учебная игра.</p> <p>Специальная подготовка – 13ч. Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Индивидуальные действия при нападении. Бросок мяча одной рукой от плеча. Защитные стойки. Организация командных действий. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты на координацию и равновесие. Игры (эстафеты) с мячами. Учебная игра.</p>			
--	--	--	--	--

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