

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Специальная
школа № 20 »



Е. А. Курбатова Е. А. Курбатова
_____ 2020 г.

Программа принята решением
педагогического совета

Протокол № _____
от «__» _____ 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Веселый теннис»

1 год обучения

вариант 1

Автор - составитель:
Васенина А.А.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочных занятий «Веселый теннис» разработана на основе требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП МКОУ «Специальная школа №20», на основании программы формирования БУД с учётом учебно-методического пособия «Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая часть процесса образования детей.

Рабочая программа «Веселый теннис» способствует повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, так как укрепляют здоровье.

Цель: воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, коррекции недостатков развития двигательной сферы, пространственное представление в процессе игровой деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье, физическое развитие;
- развивать двигательные качества;
- повышать работоспособность и укреплять здоровье;
- приобретать необходимые теоретические знания;
- овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- подготовить учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Содержание курса по внеурочной деятельности «Веселый теннис» предусматривает включение следующих разделов: «Упражнения с мячом», «Упражнения с ракеткой и мячом», «Обучение ударам ракеткой по мячу», «Обучение подачам».

1 год обучения

«Упражнения с мячом» - 8

«Упражнения с ракеткой и мячом» - 11

«Обучение ударам ракеткой по мячу» - 6

«Обучение подачам» - 9

Программа рассчитана на работу с учащимися 5 класса.

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психо-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – главная цель обучения детей настольному теннису в школе.

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Описание места учебного курса в учебном плане

Согласно плану воспитательной работы МКОУ «Специальная школа № 20» курс внеурочных занятий «Веселый теннис» является частью плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Общий объем учебного времени составляет 34 ч. в год (1 час в неделю).

Личностные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Содержание курса

Упражнения с мячом

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Подбрасывание и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, после отскока от площадки. Набивать шарики на ракетке. Выполнять броски мяча в стену и ловить его. Перебрасывать мяч друг другу. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли. Основы игровой тактики игры.

Упражнения с ракеткой и мячом

Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. Имитация ударов в зеркальном показе. Игры и упражнения для освоения навыков игры. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов). Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и попеременной работой рук). Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе (быстрее, медленнее). Балансировка с мячом. Жонглирование мячом. Подводящие упражнения для ударов с различным направлением (линия, диагональ).

Обучение ударам ракеткой по мячу

Подводящие упражнения для ударов с лета, подачи. Набрасывать с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов. Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс).

Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа (слева) и т.д.). Игры и упражнения на закрепление знаний названий линий и понимания границ площадки. Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол) в процессе обычного занятия.

Обучение подачам

Обучать различным направлениям ударов при розыгрыше очка, начиная с подачи. Обучать продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях. Совершенствовать точности ударов с отскока и разных траекторий полета мяча. Закреплять умения начислять очки при игре в паре, в команде.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Основные виды учебной деятельности
1	Упражнения с мячом	8	Держат ракетку в руках. Подбрасывают и ловят мяч (двумя, одной рукой). Бросают мяч в стену и ловят его. Бросают мяч друг другу и ловят его.
2	Упражнения с ракеткой и мячом	11	Удерживают ракетку в руках. Ходят с мячом, лежащим на ракетке. Перекатывают мяч на ракетке от одного и до другого края при ходьбе. Перекатывают мяч на ракетке по кругу при ходьбе, при беге. Перекатывают мяч на ракетке по кругу при беге. Жонглируют мяч на ракетке на разной высоте. Жонглируют мяч двумя ракетками, держа их в руках. Ведут мяча ракеткой об игровой стол в стойке теннисиста. Играют в «большой теннис» от стены без отскока на пол. Перекатывают мяч с ракетки на партнера, стараясь удержать мяч. Перебрасывают в парах мяч с одной ракетки на ракетку партнера. Принимают мяч на ракетку от отскока от пола. Ударяют ракеткой мяч об игровой стол самостоятельно, по очереди с партнером.
3	Обучение ударам ракеткой по мячу	6	Выполняют простейшую подачу ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполняют удары по направлениям: линия, диагональ. Набрасывают рукой партнеру мяча для отражения его ладонью, ракеткой через сетку.
4	Обучение подачам	9	Выполняют прямую подачу. Отрабатывают прямую подачу. Обучают подачу накатом. Отрабатывают подачу накатом. Подают подрезкой. Отрабатывают подачу подрезкой. Обучаются игре. Соревнуются по настольному теннису.

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Программы	
1. Воронкова В.В. Программа специальной /коррекционной/ общеобразовательной школы VIII вида. М., Владос., 2001. 2. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004	
Методические пособия для учителя	
1. Спортивные игры, Москва, «Советская Россия», 1987 3. Журналы «Физкультура в школе» 4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 6. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979 7. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990 8. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000 9. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995	
Спортивный инвентарь	
Мячи настольного тенниса. Ракетки. Корзина для теннисных мячей. Стол настольного тенниса.	