

**Аннотация к рабочей программе  
курса ДДО «Ловкая ракетка»  
(физкультурно-спортивной направленности)**

6-9 класс

Программа детского дополнительного объединения «Ловкая ракетка» разработана в соответствии с основными положениями ФГОС О УО (ИН) (федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), модифицирована с учетом психофизических особенностей младших школьников с проблемами в развитии и адаптирована для детей с интеллектуальным недоразвитием.

Составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (1 вариант);
- Учебный план образовательного учреждения.

Программа разработана с учетом особенностей детей с умственной отсталостью, которым свойственны нарушения психофизического развития разной степени выраженности, недостаточность познавательных интересов, сочетающиеся с незрелостью высших психических функций, нарушениями памяти, речи, плохой координацией движений, функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия. Для детей данной категории характерны низкие адаптационные возможности, неумение ориентироваться во времени и пространстве, а также нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения.

**Цель программы:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни через внеурочную деятельность.

**Задачи:**

1. корректировать нарушения физического развития;
2. формировать двигательные умения и навыки;
3. развить двигательные способности в процессе обучения;
4. укреплять здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;
5. раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
7. поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
8. воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, морально-нравственные, волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения.

Программа разработана для обучающихся 6-9 классов с учётом специфики организации образовательного процесса. Срок реализации программы: 1 год.

Форма реализации - занятия по 40 минут:

1;2;3; группа – по 1 часу в неделю, 34 часа в год;

4 группа – 1,5 часа в неделю, 51 час в год.(0,5 часа проводятся дополнительно с группой наиболее подготовленных учащихся 9 класса)

## Пояснительная записка

Программа детского дополнительного объединения «Ловкая ракетка» разработана в соответствии с основными положениями ФГОС О УО (ИН) (федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), модифицирована с учетом психофизических особенностей младших школьников с проблемами в развитии и адаптирована для детей с интеллектуальным недоразвитием.

Составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (1 вариант);
- Учебный план образовательного учреждения.

Программа разработана с учетом особенностей детей с умственной отсталостью, которым свойственны нарушения психофизического развития разной степени выраженности, недостаточность познавательных интересов, сочетающиеся с незрелостью высших психических функций, нарушениями памяти, речи, плохой координацией движений, функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия. Для детей данной категории характерны низкие адаптационные возможности, неумение ориентироваться во времени и пространстве, а также нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения.

Потенциальные физические способности воспитанников находятся на низком уровне. У большинства детей имеются хронические заболевания сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительных систем, поражения опорно-двигательного аппарата, что сильно ограничивает их двигательную активность и тормозит физическое развитие.

Вместе с тем, детям с интеллектуальными нарушениями, как и другим, для гармоничного роста и развития необходима постоянная ежедневная физическая активность, соответствующая, психоэмоциональному состоянию ребенка, которая при системной работе несет максимальный оздоровительный эффект.

**Актуальность программы** состоит в том, что популярность тенниса растет с каждым годом. Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развитие мелкой моторики, что способствует развитию красивого подчерка. Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом. Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально - волевых качеств.

В процессе занятий по настольному теннису решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития.

**Цель программы:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни через внеурочную деятельность.

### **Задачи:**

1. корректировать нарушения физического развития;
2. формировать двигательные умения и навыки;
3. развить двигательные способности в процессе обучения;
4. укреплять здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;
5. раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
7. поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
8. воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, морально-нравственные, волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения.

Программа разработана для обучающихся 6-9 классов с учётом специфики организации образовательного процесса. Срок реализации программы: 1 год.

Форма реализации - занятия по 40 минут:

1;2;3; группа – 1 час в неделю, 34 часа в год;

4 группа – 1,5 часа в неделю, 51 час в год.(0,5 часа проводятся дополнительно с группой наиболее подготовленных учащихся 9 класса)

Итого за год –85 часов.

### **Преимственность**

Практический опыт физкультурно-спортивной деятельности школьники получают по большей мере в рамках уроков физической культуры. Программа курс внеурочной деятельности «Ловкая ракетка» (спортивно-оздоровительной направленности) носит комплексный характер и продолжает формировать навыки активного и здорового образа жизни, выполнения физических упражнений, участия в игровой деятельности. Взаимодействие урочной и внеурочной формы работы в спортивно-оздоровительном направлении усиливает оздоровительный эффект от занятий, благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, а так же способствует гармоничному физическому развитию.

### **I. Планируемые результаты**

Личностные	Предметные	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"><li>• учебно-познавательный интерес к участию в занятиях физической культурой и подвижными играми;</li><li>• умение слушать, вступать в диалог, принимать оценку и суждения;</li><li>• самостоятельное корректное выражение своего мнения по отношению к происходящему, участие в коллективном обсуждении итогов игры;</li><li>• умение принимать учебную задачу, направленную на формирование и развитие</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнение словесных инструкций учителя;</li><li>• выполнение общеразвивающих упражнений со словесной помощью учителя;</li><li>• выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• знание требований техники безопасности и выполнение инструкций в рамках физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• выполнение комплексов общеразвивающих упражнений при активном использовании спортивного инвентаря</li></ul>

<p>двигательных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование своих действий и усилий, направленных на решение поставленных игровых задач</li> <li>• осуществление самоконтроля в рамках игровой деятельности;</li> <li>• осуществление анализа выполненных действий.</li> </ul>	<p>совершенствовани е навыков игры в настольный теннис;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие элементы игры;</li> <li>• соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;</li> </ul>	<p>и оборудования по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и развитию двигательных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;</li> <li>• демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;</li> </ul>
---	---	--

***В результате реализации программы сформируются следующие БУД:***

**Личностные:**

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе на доступном уровне.

**Регулятивные:**

- умение входить и выходить из спортивного зала, спортивной площадки со звонком или по сигналу учителя контролировать свою деятельность по результату;
- умение пользоваться спортивным инвентарем
- умение адекватно воспринимать оценку педагога и сверстника, адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- умение взаимодействовать со сверстниками в игре, соревнованиях.

**Коммуникативные:**

- умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, оформление своей мысли в устную речь;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь.

**Познавательные:**

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
  - знать требования техники безопасности в процессе занятий настольным теннисом, участие в физкультурно - спортивных мероприятиях;
  - выполнять основные технические действия и приёмы в настольном теннисе.
- Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых,

мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

Диагностика результатов освоения программы производится путём:

- Сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке включает в себя следующие упражнения: бег на 30 м; прыжки в длину с места; отжимания; прыжки через скакалку;
- Тестирования технических качеств: набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки; подачи справа и слева ; игры справа и слева по диагонали стола.

## 2.Содержание программы

Теоретическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения с предметами и

Специальная физическая подготовка: стойки и передвижения теннисиста;

Технико-тактическая подготовка:

- Технико-тактическая подготовка способы держания (хватки) ракетки;
- разновидности ударов, подачи;
- методы защиты;
- терминология настольного тенниса;
- основы тактических элементов.

## 3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	20
3.	Контрольные игры.	2

Итого:	32
Всего часов:	34

#### **4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Гимнастические маты-2шт.
2. Гимнастическая стенка-2шт.
3. Гимнастическая скамейка-2шт.
4. Скакалки-10шт.
5. Мячи для пинг-понга -10шт.
6. Ракетки для настольного тенниса - 6 шт.
7. Стол для настольного тенниса с сетками - 2шт
8. Видеоматериалы