

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа – интернат ст-цы Крыловской

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от « 23 » августа 2024 г.
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интернат
ст. Крыловской

О.В. Мандрыкина

г.

Приказ № 16



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год; 240 часов в год; группа 6 часов в неделю
Возраст обучающихся: 7-10 лет (1-4 классы)
Состав группы: 12 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Шкуринский Денис Алексеевич
педагог дополнительного образования

ст. Крыловская

Содержание:

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»
 - 1) пояснительная записка;
 - 2) цель и задачи программы;
 - 3) содержание программы;
 - 4) планируемые результаты
2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»
 - 1) календарный учебный график;
 - 2) условия реализации программы;
 - 3) форма аттестации;
 - 4) оценочные материалы;
 - 5) рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы;
3. Комплекс основных характеристик структурных элементов программы.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка.

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Создана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой;

приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Отличительные особенности.

Дополнительная общеобразовательная программа согласно требований Федеральных стандартов предусматривает систему многолетнюю подготовку спортсменов, в первую очередь, направленную на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, а потом уже на подготовку спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. При этом образовательные и оздоровительные задачи решаются в комплексе. Особенность данной программы в том, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков изучения и закрепления материала, но и способствует общему развитию воспитанников: формирует умение анализировать свою работу, четко и грамотно выражать мысли, обучает работе с информационными источниками, т.е. развивает информационно-коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 1 - 4 классов (возраст 7-10 лет). К обучению по программе допускаются дети без предварительного отбора и независимо от уровня способностей в области театрального искусства.

Образовательный процесс выстраивается с учетом психофизических и возрастных особенностей детей в группе.

Ход занятий предусматривает чередование различных обучающих приемов: беседы, упражнения, игры, эстафеты.

Уровень программы, объем и сроки.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-образовательной направленности «Движение вверх» рассчитана на 240 часов в год, 6 часов в неделю.

Программа рассчитана на ознакомительный и спортивно-оздоровительный этапы, начальную подготовку, ориентирована на решение задач современного образования - формирование личности, мышления, самостоятельности в принятии решений, инициативность.

Формы обучения и режим занятий.

Форма занятий – групповая работа, со всей группой одновременно.

Основная форма обучения – очная, при необходимости может быть адаптирована для онлайн-занятий, в дистанционном формате.

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Наличие базовых знаний и специальных способностей не требуется. Основная форма обучения фиксируется в учебном плане.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому ученику. Изложение материала строится от простого к сложному.

Количество учащихся в группе: 12 человек.

Предусматривается реализация программы на период каникулярного времени.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс в системе дополнительного образования представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности.

Образовательный процесс осуществляется через учебные групповые занятия.

Формы обучения варьируются в зависимости от конкретных условий. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет формализованный характер по сравнению с образовательной школой, не имеет жестких рамок. Индивидуализация обучения детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности.

Цель программы — повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо-эмоционального напряжения у детей. Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания спортивно-игровой деятельности с общеразвивающей направленностью.

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

Задачи программы:

- изучение подвижных игр;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем.

Содержание программы.

Учебный план - содержит название раздела и темы программы, количество теоретических и практических часов и формы аттестации (контроля), оформляется в табличной форме. Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности.

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Настольный теннис	240	80	160	наблюдение, беседа, выполнение заданий
	Итого:	240	80	160	

Содержание учебного плана – это реферативное описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей, форм контроля, соответствующих каждой теме.

Планируемые результаты:

Предметные результаты

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- выполнять упражнения в игровой ситуации;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.			Спорт. зал	
2-3	Изучение плоскостей вращения мяча.			Спорт. зал	
4-5	Изучение хваток			Спорт. зал	
6-7	Изучение выпадов			Спорт. зал	
8-9	Передвижения игрока приставными шагами.			Спорт. зал	
10-11	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.			Спорт. зал	
12-13	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.			Спорт. зал	
14-15	Игра-подача			Спорт. зал	
16-17	Обучение подачи «Маятник»			Спорт. зал	
18-19	Учебная игра с элементами подач.			Спорт. зал	
20-21	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».			Спорт. зал	
22-23	Учебная игра с изученными элементами.			Спорт. зал	
24-25	Обучение техники «срезка» мяча			Спорт. зал	
26-27	Совершенствование техники «срезки» в игре.			Спорт. зал	
28-29	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки			Спорт. зал	
30-31	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.			Спорт. зал	
32-33	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.			Спорт. зал	
34-35	Учебная игра с ранее изученными элементами.			Спорт. зал	
36-37	Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа.			Спорт. зал	
38-39	Совершенствование техники «наката», применение в игре			Спорт. зал	
40-41	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.			Спорт. зал	

42-43	Занятия по совершенствованию подач, срезов, накатов.			Спорт. зал	
44-45	Соревнования			Спорт. зал	
46-47	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.			Спорт. зал	
48-49	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».			Спорт. зал	
50-51	Применение «подставки» в игре			Спорт. зал	
52-53	Соревнования.			Спорт. зал	
54-55	Изучение техники выполнения «подставка» слева			Спорт. зал	
56-57	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.			Спорт. зал	
58-59	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.			Спорт. зал	
60	Применение элемента «подрезка» в игре			Спорт. зал	
61-62	Совершенствование изученных элементов в игре			Спорт. зал	
63-64	Соревнования			Спорт. зал	
65-66	Изучение технического приёма «свеча».			Спорт. зал	
67-68	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.			Спорт. зал	
69-70	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча»			Спорт. зал	
71-72	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			Спорт. зал	
73-74	Соревнования.			Спорт. зал	
75-76	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			Спорт. зал	
77-78	Изучение элемента «топ-спин»			Спорт. зал	
79-80	Изучение элемента «топ-спин» справа, слева.			Спорт. зал	
81-82	Совершенствование «топ-спина» в игре.			Спорт. зал	
83-84	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов			Спорт. зал	
85-86	Соревнования			Спорт. зал	
87-88	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»			Спорт. зал	
89-90	Совершенствование подач различной длины, направлений.			Спорт. зал	
91-92	Соревнования.			Спорт. зал	
93-94	Выполнение серийных ударов:			Спорт. зал	

	удары «отката» справа (слева) по диагонали и по прямой.				
95-96	Удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой			Спорт. зал	
97-98	Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола.			Спорт. зал	
99-100	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».			Спорт. зал	
101-102	Соревнования.			Спорт. зал	
103-104	Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.			Спорт. зал	
105-106	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			Спорт. зал	
107-108	Соревнования.			Спорт. зал	
109-110	Учебная игра для совершенствования учебных элементов			Спорт. зал	
111-112	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.			Спорт. зал	
113-114	Сочетание и чередование сильно подрезных мячей с ударами «топ-спин»			Спорт. зал	
115-116	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.			Спорт. зал	
117-118	Тренировка различных финтов кистью рук.			Спорт. зал	
119-120	Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».			Спорт. зал	
121-122	Соревнования			Спорт. зал	
123-124	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.			Спорт. зал	
125-126	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева			Спорт. зал	
127-128	Парные игры с различными партнерами и противниками			Спорт. зал	
129-130	Соревнования.			Спорт. зал	
131-132	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем			Спорт. зал	

133-134	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			Спорт. зал	
135-136	Совершенствование подач различной длины, направлений.			Спорт. зал	
137-138	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»			Спорт. зал	
139-140	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.			Спорт. зал	
141-142	Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.			Спорт. зал	
143-144	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча			Спорт. зал	
145-146	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»			Спорт. зал	
147-148	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».			Спорт. зал	
149-150	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева			Спорт. зал	
151-152	Парные игры с различными партнерами и противниками			Спорт. зал	
153-154	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			Спорт. зал	
155-156	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.			Спорт. зал	
157-158	Совершенствование подач различной длины, направлений.			Спорт. зал	
159-160	Соревнования			Спорт. зал	
161-162	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»			Спорт. зал	
163-164	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».			Спорт. зал	
165-166	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.			Спорт. зал	
167-168	Парные игры с различными партнерами и противниками			Спорт. зал	
169-170	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			Спорт. зал	

171-172	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева			Спорт. зал	
173-174	Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.			Спорт. зал	
175-176	Парные игры с различными партнерами и противниками			Спорт. зал	
177-178	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»			Спорт. зал	
179-180	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			Спорт. зал	
181-182	Совершенствование подач различной длины, направлений.			Спорт. зал	
183-184	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».			Спорт. зал	
185-186	Парные игры с различными партнерами и противниками			Спорт. зал	
187-188	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.			Спорт. зал	
189-190	Соревнования			Спорт. зал	
191-192	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.			Спорт. зал	
193-194	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча			Спорт. зал	
195-196	Соревнования			Спорт. зал	
197-198	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».			Спорт. зал	
199-200	Совершенствование подач различной длины, направлений.			Спорт. зал	
201-202	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой»			Спорт. зал	
203-204	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева			Спорт. зал	
205-206	Соревнования			Спорт. зал	
207-208	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча			Спорт. зал	

209-210	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.			Спорт. зал	
211-212	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».			Спорт. зал	
213-214	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.			Спорт. зал	
215-216	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.			Спорт. зал	
217-218	Соревнования			Спорт. зал	
219-220	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча			Спорт. зал	
221-222	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.			Спорт. зал	
223-224	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева			Спорт. зал	
225-226	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.			Спорт. зал	
227-228	Соревнования			Спорт. зал	
229-230	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».			Спорт. зал	
231-232	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			Спорт. зал	
233-234	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.			Спорт. зал	
235-236	Совершенствование подач различной длины, направлений.			Спорт. зал	
237-238	Соревнования.			Спорт. зал	
239-240	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			Спорт. зал	

Условия реализации программы.

Для проведения занятий требуется наличие спортивного зала, наличие кабинета для теоретических занятий.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- секундомер электронный;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи теннисные;
- мячи набивные;
- теннисные столы;
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

Формы аттестации.

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Формы аттестации: спартакиады, соревнования, открытые тренировки, зачет и другие.

Текущий контроль включает следующие формы: соревнование, турнир, зачетные занятия.

Оценочные материалы.

Для каждой программы разрабатываются свои, характерные для нее, параметры, критерии, оценочные материалы и диагностики. Обязательно указываются авторы используемых методик, даются ссылки на источники информации.

Методические материалы

Включают в себя: описание методов обучения и воспитания:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, игровой, дискуссионный, проектный и др.; активные и интерактивные методы обучения; социоигровые методы.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, этическая беседа, пример, соревнования, поручения, практические задания и др.

Список литературы

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

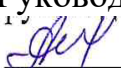
Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

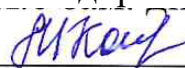
Интернет – ресурсы:

11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>
12. Сайт министерства спорта, молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МС
От 23.08.2024 года № 1
Руководитель МС
 Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
 М.А. Качула
23.08.2024 года