**ГОКУ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА Р.П. ЛЕСОГОРСК»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено: на заседании** **ШМО учителей**Протокол № \_1\_ от «13» сентября 2021 г. | **Согласовано:** Зам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_Парамонова Е.А.от «13» сентября 2021 г. | **Утверждаю:** Директор ГОКУ «СКШ р.п. Лесогорск» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Левитская Пр. № О-81 от «13» сентября 2021 г. |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Настольный теннис»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**(вариант 1)**

**для учащихся 8 -15 лет**

Разработал: учитель физической культуры

 Ильяшов Анатолий Анатольевич

**2020-2021 учебный год**

**р.п. Лесогорск**

 Рабочая программа «Настольный теннис» разработана на основе плана внеурочной деятельности основной образовательной программы основного общего образования ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа р.п. Лесогорск».

Рабочая программа по настольному теннису включает разделы: планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета и тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

**1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Настольный теннис».**

**Ученик научится:**

-владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;

-уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;

-уметь владеть техникой подачи;

-уметь владеть техникой и тактикой игры;

-знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);

-уметь вести счет в игровых партиях, судейство;

-выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;

-приобрести интерес к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом.

-развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма.

**2. Содержание программы «Настольный теннис»:**

1. **Вводная часть**
	1. ***Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.***

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

* 1. ***Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.***

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

***1.3. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч)***

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

1. **Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе**
	1. ***Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока)***

Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

* 1. ***Расположение и передвижение игрока у теннисного стола***

Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

* 1. ***Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа***

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

* 1. ***Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног***

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

* 1. ***Подвижная игра: «Третий лишний»***

Проведение подвижной игры «Третий лишний», описание игры в методическом обеспечении.

* 1. ***Подвижная игра: «Салки»***

Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

* 1. ***Подвижная игра: «Один против всех»***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

* 1. ***Подвижная игра: «Круговая»***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

* 1. ***Подвижная игра: «Воздушный мяч»***

Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

* 1. ***Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса***

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

* 1. ***Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)***

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

1. **Удары в настольном теннисе с правой стороны стола**
	1. ***Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки***

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

* 1. ***Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стол***

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

* 1. ***Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки***

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

* 1. ***Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

* 1. ***Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

* 1. ***Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

* 1. ***Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

1. **Удары в настольном теннисе с левой стороны стола**
	1. ***Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки***

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

* 1. ***Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола***

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

* 1. ***Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки***

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

* 1. ***Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

* 1. ***Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом)***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

* 1. ***Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

* 1. ***Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

1. **Подача мяча в настольном теннисе**
	1. ***Подача мяча без вращения)***

Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

* 1. ***Свободная игра, удар ракеткой справа и слева***

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

1. **Соревновательная деятельность**
	1. ***Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.***

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

* 1. ***Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису***

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Количество часов** |
| **Вводная часть**  | **3** |
| Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. | 1 |
| Физическая культура, как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. | 1 |
| Требования к спортивному инвентарю | 1 |
| **ОСФП в настольном теннисе** | **28** |
| Правильный хват теннисной ракетки. | 1 |
| Основная стойка игрока. | 1 |
| Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. | 2 |
| Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног. | 2 |
| Упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног. | 2 |
| Подвижная игра «Третий лишний» | 2 |
| Подвижная игра «Салки» | 2 |
| Подвижная игра «Один против всех» | 2 |
| Подвижная игра «Круговая» | 2 |
| Подвижная игра «Воздушный мяч» | 2 |
| Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса | 2 |
| Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой) | 8 |
| **Удары в настольном теннисе с правой стороны стола**  | **33** |
| Имитация «накат» справа на месте без ракетки. | 1 |
| Имитация «накат» справа с использованием ракетки и с продвижением вперёд вдоль стола. | 5 |
| Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. | 1 |
| Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. | 8 |
| Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. | 8 |
| Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. | 5 |
| Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. | 5 |
| **Удары в настольном теннисе с левой стороны стола**  | **32** |
| Имитация удара накат слева на месте без ракетки. | 1 |
| Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 4 |
| Имитация удара «подрезка» слева на месте без ракетки. | 1 |
| Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. | 8 |
| Удар слева «подрезка» по и мячам, выбрасываемым педагогом. | 8 |
| Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. | 5 |
| Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева. | 5 |
| **Подача мяча в настольном теннисе.** | **3** |
| Подача мяча без вращения. | 1 |
| Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. | 2 |
| **Соревновательная деятельность**  | **10** |
| Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. | 3 |
| Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. | 7 |
| **Всего** | **109** |