

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено
на Методическом Совете №1
от 28.08.2023 г.

Утверждаю»
Директор М.В. Бойко
Приказ от 31.08.2023 г. №37



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Настольный теннис (спорт слепых)
для обучающихся 7 класса В
на 2023 – 2024 учебный год

I. Пояснительная записка.

1. Общая характеристика предмета внеурочной деятельности «Настольный теннис (спорт слепых)»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Занятия настольным теннисом рассматриваются, как одно из средств повышения роли физической культуры в воспитании детей с нарушением зрения, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и привития навыков здорового образа жизни.

В настоящее время одной из центральных проблем у людей с нарушением зрения считается недостаточная двигательная активность. Нарушения зрения сопровождаются не только расстройством моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций, речи, внимания, памяти, ограничивающих познавательную, коммуникативную, учебную и трудовую деятельность. Со всеми этими проблемами можно и нужно бороться путем привлечения инвалидов по зрению к активным занятиям физической культурой, в том числе к занятиям спортивными играми - такими, как настольный теннис (спорт слепых).

2. Коррекционно-развивающая направленность программы связана со спецификой работы со слабовидящими и незрячими школьниками и обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных глубокими нарушениями зрения:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе специально организованной коррекционной работы.

3. Цель и задачи изучения учебного предмета внеурочной деятельности «Настольный теннис (спорт слепых)».

Создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта:

- способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением зрения и их самосовершенствованию;

- формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию;
- физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Основными задачами программы являются:

- приобщить учащихся к систематическим занятиям спорта;
- обучить новым видам движений и двигательным действиям;
- обучить основам техники игры в настольный теннис для слепых;
- обучить тактическим действиям в игре;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию и нормальному физическому развитию организма;
- содействовать развитию координации, точности и быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- содействовать развитию внимания и быстроты мышления;
- сформировать и усовершенствовать у школьников жизненно необходимые естественные двигательные навыки и умения.

Особенность данной программы заключается в том, что она рассчитана на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и реализует **коррекционные задачи** курса:

- корригировать, укреплять и сохранять здоровье слепых детей и детей с ОВЗ;
- активизировать защитные силы организма обучающихся;
- повышать физиологическую активность;
- укреплять и развивать органы слуха, ориентироваться в пространстве;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- развитие интереса к саморазвитию и здоровому образу жизни.

В зависимости от заключения Психолого-медико-педагогической комиссии материал занятий адаптируется педагогом для восприятия школьников. Посещение занятий настольного тенниса для слепых осуществляется по разрешению врача-офтальмолога и врача-педиатра.

4. Место учебного предмета внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика».

Программа курса «Настольный теннис (Спорт слепых)» в рамках внеурочной деятельности в 7 классе рассчитана на 34 часов в год (по 1 час в неделю).

5. Особенности распределения учебного материала.

Распределение программного материала в ФАОП ООО соответствует ФОП ООО. Пролонгация не предусматривается.

II. Содержание обучения.

Содержание коррекционного курса направлено на развитие основных физических качеств занимающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Содержание представлено следующими разделами:

Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры: Инструктаж по технике безопасности. Диагностика. Общая физическая подготовка. Диагностика. Развитие гибкости. Закрепление упражнений на развитие гибкости. Развитие силы. Закрепление силовых упражнений. Упражнения с шаром и ракеткой. Упражнения с шаром и ракеткой. Закрепление.

Сдача нормативных тестов.

Развитие умений приема и подачи озвученного мяча. Сдача нормативных тестов. Появление Настольный теннис для слепых. Исторический экскурс. Правила игры. Подготовительная игра.

Подвижные игры с мячом.

Развитие и закрепление умений подачи, звенящего мяча. Тактика игры. Стойка игрока в игре Настольный теннис для слепых. Закрепление пройденного материала.

Закрепление умений подачи звенящего мяча. Подвижные игры с мячом. Упражнения на развитие быстроты. Стойка ожидания шара.

Разделы реализованы посредством следующих упражнений и видов подготовки к настольному теннису для слепых:

Упражнения для развития ловкости:

1. Применять необычные положения при приемах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Упражнение на равновесие.
5. Упражнение со скакалкой (по рекомендации врача-офтальмолога).

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.
2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения для развития быстроты:

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками (по рекомендации врача-офтальмолога).
3. Специальные беговые упражнения.
4. Прием и быстрая подача шара.

III. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Личностные результаты:

1 Личностными результатами освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со здоровыми сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- содействовать гармоническому физическому развитию, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- иметь представление о культуре личности и приемах самоконтроля в игре «Настольный теннис для слепых»;
- иметь представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с ограниченными возможностями здоровья универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоением обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий Настольный теннис для слепых;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития Настольный теннис для слепых, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять Настольный теннис для слепых как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса учащийся должен научиться:

- основам техники игры в Настольный теннис для слепых;
- тактическим действиям в игре;
- сознательному овладению двигательными навыками,
- анализировать свои движения, координировать их.

Предметные результаты

- выполнять игровые упражнения точно и быстро;
- ориентироваться в микро- и макропространстве;
- выстраивая алгоритмы успешных комбинаций.

Результат освоения разделов программы выявляется путем анализа показателей школьников на областных и внутришкольных соревнованиях.

IV. Тематическое планирование.

| № | Тема, раздел | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|--|---|---|
| 1 | Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры. | Инструктаж по технике безопасности. Диагностика. Общая физическая подготовка. Диагностика. Развитие гибкости. Закрепление упражнений на развитие гибкости. Развитие силы. Закрепление силовых упражнений. Упражнения с шаром и ракеткой. Упражнения с | Излагать факты истории развития Настольный теннис для слепых, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять Настольный теннис для слепых как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | <p>шаром и ракеткой. Закрепление. Сдача нормативных тестов. 13 ч</p> | <p>человека; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;</p> |
| 2 | <p>Развитие умений приема и подачи озвученного мяча</p> | <p>Сдача нормативных тестов. Появление Настольный теннис для слепых. Исторический экскурс. Правила игры. Подготовительная игра. Подвижные игры с мячом. 9 ч.</p> | <p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> |
| 4 | <p>Развитие и закрепление умений подачи, звенящего мяча. Тактика игры</p> | <p>Стойка игрока в игре Настольный теннис для слепых. Закрепление пройденного материала. 5 ч.</p> | <p>Иметь представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими</p> |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|
| | | | упражнениями, избранным видам спорта в свободное время; выполнять игровые упражнения точно и быстро. |
| 5 | Закрепление умений подачи звенящего мяча | Подвижные игры с мячом. Упражнения на развитие быстроты. Стойка ожидания шара. 6 ч | Знать основы техники игры в Настольный теннис для слепых; тактическим действиям в игре; сознательному овладению двигательными навыками, анализировать свои движения, координировать и |
| Общее количество часов по программе | | 34 часа | |

Календарно-тематическое планирование 7 «В» класса.

| п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-----|--|------------------|------------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | тестирование норматива | практические работы | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Диагностика. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 2 | Общая физическая подготовка. Диагностика. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 3 | Общая физическая подготовка. Диагностика.). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 4 | Развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 5 | Развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 6 | Закрепление упражнений на развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 7 | Развитие силы | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 8 | Развитие силы | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 9 | Закрепление силовых упражнений. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 10 | Упражнения с шаром и ракеткой. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 11 | Упражнения с шаром и ракеткой. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 12 | Упражнения с шаром и ракеткой. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 13 | Упражнения с шаром и ракеткой. Закрепление. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 14 | Сдача нормативных тестов. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 15 | Сдача нормативных тестов. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 16 | Появление Настольный теннис для слепых. Исторический экскурс. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 17 | Появление Настольный теннис для слепых. Исторический экскурс. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 18 | Правила игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 19 | Правила игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 20 | Правила игры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 21 | Подготовительная игра. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 22 | Подготовительная игра. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 23 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|------------------------|--|----|---|----|--|---------------------|
| 24 | Стойка игрока в игре Настольный теннис для слепых. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 25 | Стойка игрока в игре Настольный теннис для слепых. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 26 | Стойка игрока в игре Настольный теннис для слепых. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 27 | Закрепление пройденного материала. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 28 | Закрепление пройденного материала. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 29 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 30 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 31 | Упражнения на развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 32 | Упражнения на развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 33 | Стойка ожидания шара. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 34 | Стойка ожидания шара. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| Общее количество часов | | 34 | 0 | 34 | | |