**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образование Красноярского края‌‌**

**‌** **Администрация Емельяновского района**

**МКУ Емельяновское УО‌​**

**МБОУ Частоостровская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна педагогическом совете\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №1 от «30» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ Частоостровской СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хамицевич М.В.Приказ № 1 от «30» августа 2023 г. |

**‌**

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-9 КЛАССОВ**

**(на основе настольного тенниса)**

**НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**​****с.Частоостровское‌** **2023-2024‌**

**Пояснительная записка**

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА «Настольный теннис» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

* Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
* Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);
* Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
* Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

**Место и роль физкультуры и спорта в воспитании школьников**.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В игре совершенствуются навыки большинства основных движений. Игра – это своеобразная комплексная гимнастика. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

**Место программы в учебно-воспитательном процессе**: Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «настольный теннис».

**Цель программы**: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия настольным теннисом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

* мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
* помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* формирование умений в организации и судействе спортивной игры «настольный теннис».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «настольный теннис» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для детей, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 40 минут , 1 раз в неделю.

**Формы организации занятий:**

**Основными формами учебно- процесса являются:**

* Групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия;
* Восстановительные мероприятия;

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния настольного тенниса, правил соревнований по настольному теннису, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения с ракеткой и мячом. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по настольному теннису, для учащихся представлено в примерном

**Таблица № 1.**

**Учебный план .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Виды спортивной подготовки** | **Кол-во часов** |
|
| **1** | **Теоретическая** | **1** |
| **2** | **Техническая** | **6** |
|  | 2.1. Изучение правил и техники игры в настольный теннис | 1 |
|  | 2.2.История развития мирового и отечественного настольного тенниса | 1 |
|  | 2.3. Гигиена спортсмена и закаливание | 1 |
|  | 2.4. Режим тренировочных занятий и отдыха | 3 |
| **3** | **Тактическая** | **14** |
|  | 3.1. Правила игры в настольный теннис | 2 |
|  | 3.2. Отработка разных ударов | 12 |
| **4** | **Физическая** | **13** |
|  | 4.1. Общая подготовка | 8 |
|  | 4.2. Специальная | 5 |
| **ИТОГО** | **34** |

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

**Содержательное обеспечение разделов программы. Теоретическая подготовка.**

1. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка теннисиста.
4. Техническая подготовка теннисиста .
5. Тактическая подготовка теннисиста .
6. Психологическая подготовка теннисиста.
7. Соревновательная деятельность теннисиста.
8. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.
9. Правила судейства соревнований по настольному теннису.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий теннисом.

**Физическая подготовка.**

**1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером,

1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.

**2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений теннисиста.
2.2.  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста
2.3.  Упражнения для развития ловкости теннисиста.

**Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

***Техническая подготовка:***

***Занимающийся в секции должен:***

* Овладеть всеми известными современному настольному теннису приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
* Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в
* разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
* Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
* Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их

выполнения.

***Тактическая подготовка:***

***Для занимающегося должно быть характерно:***

* Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность,

творческая инициатива.

Сформированность умений эффективно использовать средства игры и

изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности,

внешние условия и особенности сопротивления противника.

**Таблица № 2.**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Количество часов |
|  | Актуальность, популярность настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. | 1 |
|  | Влияние настольного тенниса на организм. Особенности настольного тенниса. | 1 |
|  | Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки. | 1 |
|  | Работа ног, положение корпуса. | 1 |
|  | Изучение хваток, изучение выпадов. Техника постановки руки в игре. | 1 |
|  | Движение ракеткой и корпусом. | 1 |
|  | Техника движения руками, ногами в игре. | 1 |
|  | Движение ракеткой и корпусом. Техника постановки руки в игре. | 1 |
|  | Изучение хваток, изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. | 1 |
|  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
|  | Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
|  | Набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки. | 1 |
|  | Набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки. | 1 |
|  | Набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. | 1 |
|  | Набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. | 1 |
|  | Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
|  | Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
|  | Набивание мяча на ракетке. Основные тактические варианты игры. | 1 |
|  | Открытая и закрытая ракетка. Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
|  | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
|  | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. Учебная игра с элементами подач. | 1 |
|  | Удар «накат» удержание мяча на столе. Подача справа (слева) с подбросом мяча. | 1 |
|  | Удар «накат» удержание мяча на столе. Выполнения наката справа в правый и левый угол стола. | 1 |
|  | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Выполнения наката справа в правый и левый угол стола. | 1 |
|  | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Подача слева с верхним вращением. | 1 |
|  | Технические приемы с верхним вращением. Подача слева с верхним вращением. | 1 |
|  | Технические приемы с верхним вращением. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |
|  | Удар «накат» справа и слева на столе. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |
|  | Удар «накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. | 1 |
|  | Тактика игры против атакующего. Сочетание наката справа и слева в правый угол. | 1 |
|  | Свободная игра на столе. Занятие с применением изучаемым приемом «свеча». | 1 |
|  | Тактика игры атакующего. Учебная игра. Игра на счет из одной, трех партий. | 1 |
|  | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Выполнение подачи в заданную зону стола. | 1 |
|  | Учебные игры с заданиями. Баланс при подаче. Удар с лета. | 1 |