

Государственное казённое образовательное
учреждение Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа ст.Темиргоевской

Образовательная программа
дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»

(ОФП, лёгкая атлетика, дартс, настольный теннис, шашки)

Составитель: Калинин Максим Сергеевич
Козлова Наталья Николаевна

ст. Темиргоевская

2022-2023 год

Пояснительная записка

В соответствии с «Конвенцией о правах ребенка» (1989) и «Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей» (1993) каждому ребенку должно быть гарантировано право на развитие, воспитание и образование с учетом его индивидуальных возможностей. Положения, отраженные в этих документах, распространяются на всех детей, в том числе и детей с интеллектуальной недостаточностью. Они обеспечивают правовую защиту детства, поддержку семьи как естественной среды жизни ребенка, охрану здоровья, обеспечения воспитания, развития и образования детей, поддержку тех из них, которые в этом нуждаются.

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического развития.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т.д.

К сожалению, число детей с интеллектуальной недостаточностью, которым необходимы специальные коррекционно-образовательные услуги, не имеет тенденции к сокращению, напротив, их количество увеличивается.

Работа по коррекции недостатков физического развития положительно влияет на развитие интеллектуальной и речевой деятельности, а также на их общее развитие.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения развития, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей.

В специальном (коррекционном) учреждении система физкультурно - оздоровительной работы несколько отличается от массовых учреждений. Она состоит из двух основных блоков. В первом блоке решаются общие задачи физического воспитания и оздоровления воспитанников: формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование техники выполнения движений, обеспечение двигательной активности детей, осуществление профилактических и общеукрепляющих оздоровительных мероприятий. Во втором блоке решаются специфические (коррекционные) задачи физического воспитания: коррекция недостатков двигательной сферы, преодоление недостатков психического развития детей средствами физических упражнений, оздоровление детей с учетом особенностей здоровья той или иной категории детей с нарушениями развития.

Физкультурно - оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данная программа разработана на основе программы физического воспитания под редакцией В.И. Лях с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей материально - технической базы, сложившихся традиций учебно – спортивной деятельности, а также особенностей контингента школьников.

Актуальность программы обусловлена потребностью государства в пропаганде физического воспитания подрастающего поколения. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека. Поэтому проблема сохранения здоровья, привитие навыков здорового образа жизни на сегодня очень и очень актуальна.

Особенность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Приобщение школьников к здоровому образу жизни, профилактика асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей являются приоритетными особенностями данной программы

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, педагогическая целесообразность заключается в том, что программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта, овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр, для успешного участия в различных соревнованиях.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цели и задачи

Цель программы - формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы:

- **Оздоровительные задачи** направлены на:
 - охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников.
 - повышение физической подготовленности
 - формирование двигательного опыта;

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

- **Образовательные задачи** предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

- **Воспитательные задачи** направлены на:

- формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности
- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- формирование умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие самостоятельности, инициативности, самоорганизации и стремления к взаимопомощи.

В процессе решения воспитательных задач у детей создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется развитие волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

- **Коррекционно-развивающие задачи** направлены на:

- преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей.
- нормализацию мышечного тонуса и коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника)
- преодоление слабости отдельных мышц, улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений
- формирование вестибулярных реакций;
- преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи - преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников

формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Сроки реализации программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов по программе – 136 часов (4 часа в неделю).

Возраст учащихся 10-16 лет – 5-9 классы.

Наполняемость групп – до 15-ти человек.

В группе занимаются и мальчики и девочки .

Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой

Основные направления и условия реализации программы

Программа кружка «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Программа обучения направлена на:

- ознакомление с видами легкой атлетики, настольного тенниса, гимнастики,
- укрепление здоровья и закаливание организма
- воспитание интереса к занятиям ОФП,
- создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- работа спортивных секций;
- организация и проведение спортивных общешкольных мероприятий.

Формы организации деятельности: групповые занятия. Предусматривается возможность индивидуальных занятий.

Групповая - при групповых формах обучения педагог управляет учебно-познавательной деятельностью группы Их можно подразделить на звеньевые, бригадные, кооперированно-групповые и дифференцированно-групповые.

Индивидуальная - индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками. По своей сущности оно есть не что иное, как самостоятельное выполнение одинаковых для всего класса или группы заданий. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые занятия,
- участие в соревнованиях,
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований),
- медико- восстановительные мероприятия,

- культурно-массовые мероприятия.

Способы проверки результатов:

- Соревнования различного уровня;
- Сдача контрольных нормативов;
- Контрольные занятия, упражнения, игры
- Тестирования

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования.

Способы отслеживания результативности программы:

- грамоты
- свидетельства
- сертификаты

Одним из важных условий реализации данной программы является создание на занятиях, спортивных мероприятиях атмосферы радости, удовольствия, соучастия детей, что могло бы способствовать активизации интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со 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.
- оказывать моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных (спортивных) игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия в базовых игровых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ОФП

Теория

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ЗОЖ. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Понятия общая физическая подготовка. Классификация упражнений по общей физической подготовке. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Практика

Развитие силы: упражнения с повышенным сопротивлением: упражнения с преодолением тяжести собственного тела; силовые упражнения с гирями, упражнения в парах

Развитие быстроты (скоростные качества): упражнения скоростносиловой направленности; скоростные упражнения; игровые и соревновательные упражнения; эстафеты.

Развитие выносливости: выполнение упражнений с околопредельной интенсивностью; выполнение упражнений умеренной и переменной интенсивности; подвижные игры с большой моторной плотностью; упражнения дающие возможность оказывать точно дозированное воздействие

Развитие равновесия: удлинение времени сохранения неустойчивой позы; временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля; уменьшение площади опоры; введение сбивающего противодействия партнёра

Развитие координации движений: внесение строго регламентированных изменений в отдельные параметры привычного действия или смены способа его выполнения (в стандартных внешних условиях) Переключение с одних точно координированных действий на другие – подвижные и спортивные игры. Разнообразные комбинации движений, составляющие материал гимнастики – физические упражнения с предметами и без них, гимнастика на снарядах, акробатика.

Развитие ловкости: упражнения в действиях затрудняющих сохранение равновесия и упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями); физические упражнения с предметами; подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев.

Развитие прыгучести: упражнения для развития силы ног, прыгучести и ловкости.

Результаты освоения

Учащиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- правила личной гигиены,
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми;

должны уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
- соблюдать правила безопасности на занятиях, соревнованиях, в туристических походах;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одной или нескольким спортивным играм;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений спортивных игр;
- использовать приобретенные знания и умения для проведения спортивных игр, включения в активный отдых и досуг

Легкая атлетика

Теория.

Основные фазы и техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика.

Бег. Бег на короткие и средние дистанции 30, 60, 100 м. из различных стартовых положений, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий. Кросс 1000 м Низкий старт.

Финиширование

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». Прыжок в длину с места, с разбега.

Метание малого мяча из-за спины через плечо, с разбега, на дальность и заданное расстояние, с места в горизонтальную цель с расстояния 5-6м, с места в вертикальную цель с расстояния 5-6м, стоя лицом в направлении метания, стоя боком в направлении метания.

Эстафетный бег и преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры. Теория. Правила игры. Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Результаты освоения

Обучающиеся будут знать:

- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- общие гигиенические требования;
- основы техники и отличительные особенности бега;
- технику прыжков в длину и высоту, метаний.
- правила подвижных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика.

Обучающиеся будут уметь:

- проводить самостоятельную разминку;
- выполнять основные легкоатлетические упражнения;
- выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.
- выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;
- владеть основами техники бега на короткие и средние дистанции, в прыжках в длину;
- владеть техникой высокого и низкого старта.

Дартс

1. Введение

История развития дартса как вида спорта История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Лучшие британские игроки. Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России.

Необходимое оборудование для дартс. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.

Техника безопасности при работе с дротиками. Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины

2. Техническая подготовка

Основы техники метания дротика. Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.

Правила соревнований. Оборудование и инвентарь. Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные правила и обязанности участников соревнований. Деление участников по возрасту и полу.

3. Специальная подготовка

Имитация выполнения броска; Совершенствование техники метания дротика; Упражнения с закрытыми глазами; Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени; Броски в центр; Упражнения на кучность попадания ; Броски в заданный в сектор; Броски с длинной дистанции; Дартс – игры; Судейская практика; Соревнования;

Результаты освоения

Обучающиеся по окончании обучения должны знать и неукоснительно соблюдать:

- правила безопасности занятий по игре в дартс;
- основы техники метания дротиков;
- правила игр.

Должны уметь:

- правильно держать дротик и выполнять стойки при броске;

- выполнять броски в заданные сектора мишени;
- вести счет и заполнять протоколы игр;
- организовывать место занятий, устанавливать и убирать оборудование;
- самостоятельно выполнять учебные упражнения.

Настольный теннис

1. Теория

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис

История развития настольного тенниса. История зарождения и развития настольного тенниса, характерные особенности игры и его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

2. Обще физическая подготовка - ОФП

Развитие быстроты (скоростные качества), выносливости, равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, прыгучести.

3. Специально физическая подготовка - СФП

Развитие чувства мяча

-упражнения на точность многократного выполнения технических элементов (в одном или разном направлении, темпе и зонах).

Развитие быстроты реакции

- упражнения на неожиданное изменение направления полета мяча;
- упражнения на смену вращения мяча;
- совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

Развитие быстроты передвижений:

- игры со всего стола одним видом ударов (только справа или только слева);
- игра с одной точки стола с поворотом (поочередно справа и слева);
- игра на сдвоенном столе;
- перемещения при игре в парах;

Жонглирование мячом – упражнения с мячом и ракеткой: Удары о стенку правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

Различные виды имитации движений (выполняется на каждой тренировке по 5-10 минут):

- имитация ударов на месте, движении, с утяжеленной ракеткой;

Различные виды перемещения у стола: приставными шагами, спиной вперед, по кругу со сменой положения тела в пространстве, «треугольником», «восьмеркой», «квадратом» и т.д.

Удары ракеткой по мячу:

- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинки стола или тренировочной стенки, серийные удары (на точность безошибочных попаданий), одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемый тренером, партнером, тренажером);
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, а затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Подставка слева. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Овладение техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям: влево, вправо, в середину. Удары толчком из ближней и средней зоны стола.

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Овладение ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

Подача. Овладение подачей с различными вращениями мяча (с накатом, с подрезкой) при сходных формах ударного движения. Овладение подачи мяча с различными направлениями (по прямому, по диагоналям, в центр стола) и по различной длине полета мяча (короткие, средние и длинные подачи)

Прием подач. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Научить приему подач с нижним вращением срезкой и накатом

Передвижение у стола. научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения: прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом

Тактическая подготовка

Применение различных тактических приемов. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника, Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий. Игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;

Обучение стандартным комбинациям:

- подставка слева + атакующий удар справа;
- срезка (серия) + накат или атакующий удар справа из ближней зоны;
- срезка (серия) + накат или атакующий удар справа из средней зоны;
- подрезка справа + подставка слева.
- прием мяча с различным направлением и вращением соответствующим способом;
- выполнять подставку слева с целью заставить противника изменить исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки;
- ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего удара;

Игровая подготовка

делится на базовые игры – по настольному теннису и подвижные игры с элементами спортивных игр. В настольном теннисе игры на счет выполняются на каждом занятии в конце основной части тренировки (5-7 минут), а подвижные игры проводятся в конце разминки (5-7 минут).

Спортивные игры на материале игр в настольный теннис:

- игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «перебрось мяч», «из обруча в обруч», «попади мячом в катящийся обруч», «вертушка».
- групповые игры: «круговая вертушка», «дворник», «один против всех», двое на двое (парами);
- игры на равновесие с мячом и ракеткой: правой или левой рукой, с отбиванием только правой (или левой) стороной ракетки, «не дай мячу скатиться», «с ракетки на ракетку»,

- игры только в нападении или только в защите, игры с переходом (победитель переходит на стол выше, а проигравший на стол ниже), игры с приседаниями, с касанием рукой о стенку, о пол и т.д.;
- игры развлечения: игры с гандикапом, игры с двумя мячами, игры на точность (попадание мячом в лежащую на другой стороне стола ракетку), передувание теннисного мяча с одной стороны стола на другую под сеткой.

Подвижные игры на материале – «Гимнастика с элементами акробатики «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Точный расчёт», «Метко в цель».

5. Участие в соревнованиях и контрольных играх

- Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
- Соревнования по технике игры (жонглирование, отдельные элементы техники, пройденные по программе).

Соревнования внутри группы (игры на счет, не менее 40 встреч).

Результаты освоения

После обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, место Настольного тенниса в Олимпийской системе игр
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений;
- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по настольному теннису;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;

Будут уметь:

- демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;
- показывать индивидуальную, парную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

Шашки

1. Введение

Теория:

Знакомство с шашками . Шашки – это спорт Техника безопасности на занятиях. История возникновения шашек. Знакомство с игрой. Шашечная доска, поля, линии, их обозначение

Место шашек в мировой культуре Правила игры в шашки, особенности шашечной борьбы.

Дисциплина в игре Тишина. Правило «Тронул – ходи!». Правило «Поправляю». Предложение и принятие ничьей. Возможность отойти (при своем ходе),

2. Основы шашечной теории

Теория

Основные стадии партии: начало (дебют), середина (миттельшпиль), окончание (эндшпиль);
Общее правило равновесия сил: потеря уже одной шашки ведет к проигрышу; дамка сильнее шашки;

Принцип стеснения (ограничения) действий противника. Понятие о шашечной позиции.
Позиционное преимущество - важнейший путь к достижению победы.

Практика.

Значение центральных полей доски. Показ силы центра на примерах.

Связывание шашек. Что понимается под связкой. Связка - один из важнейших приемов получения позиционного преимущества. Простейшие схемы связок в центре. Пример связки в партии по начальным ходам дебюта «Перекресток». Общее правило связывания шашек - меньшим количеством своих шашек сдерживать большее количество шашек противника.

Значение размена и понятие о темпе

Как понимать в шашках оппозицию. Понятие выгодной и невыгодной оппозиции. Размен и правильное пользование им. Понятие о темпе. Учет возможностей размена в плане игры.

Элементарные ловушки в начале партии. Показ и разбор примеров.

Упражнения на усвоение правил игры, разбор и решение тематических примеров

3. Дебют

Теория

Определения дебюта, как одной из стадий партии, его основные цели. Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры.

Практика

Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей. Наиболее распространенные дебютные ловушки в «Игре Петрова», «Перекрестке», «Отыгрыше». Нахождение дебютных ловушек и комбинаций

4. Миттельшпиль

Теория

Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки

Практика

Фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них. Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. «Золотая» шашка.

5. Тактика и техники игры

Теория

Различные способы выигрыша шашки. Разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться в процессе игры. Простейшие комбинации и тренировка в их отыскании, расчет ходов в партии.

Техника проведения тактических приемов. Значение техники игры в окончаниях. Разбор различных способов выигрыша шашки.

Практика

Что такое шашечная комбинация. Роль комбинации в шашечной игре. Цели и результаты комбинации. Идейное содержание комбинации. Решето, как признак элементарной комбинации.

Одноходовые комбинации

Вскрытие дамочных полей. Понятие о финальном ударе.. Мотивы, идеи и механизмы комбинаций.

Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации. Способы нахождения и подготовки комбинации путем сочетания ее мотива, идеи и механизма.

Практическое изучение технических приемов комбинаций. Жертва шашки. Комбинационные эпизоды игры. Комбинационные ловушки. Контрудары. Изучение технических приемов комбинаций. Разбор тематических упражнений. Жертвы в сочетании с другими тактическими приемами.

6. Стратегия шашечной игры.

Теория

Значение общего плана игры в партии. План борьбы за владение выгодными полями С5 и Р4.

План флангового охвата центральной позиции противника. План игры на ослабление пункта.

План игры на прорыв. Тактика окружения (охвата) неприятельских сил.

Принципы правильного и последовательного окружения центральной позиции.

Окружение как защитительная тактика.

Практика

Значение центральных полей игры. Сила и слабость центра. Понятие об атаке и защите.

Создание атаки, характер её ведения. Атакующие и защитные тактические средства.

Использование отсталых и изолированных шашек. В чем смысл строенной расстановки шашек.

Тактика использования отсталых и изолированных шашек. Слабость шашек при положении «на весу». Блокирование изолированных шашек. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач.

Создание опорных пунктов в лагере противника. Активизация позиции путем занятия решающих опорных пунктов D6, F6. Тактика организации опорного пункта на поле В6. Сложные случаи тактических угроз далеко продвинутыми шашками.

7. Эндшпиль

Теория

Определение эндшпиля, как одной из стадий партии. Расчет ходов, ценность времени и пространства, игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой. Правило оппозиции – противостояние шашек. Значение «Большой дороги» и бортовых полей в дамочном эндшпиле

Практика

Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки.

- четыре дамки против дамки;

- три дамки и простая шашка против дамки;

- четыре простых шашки против дамки.

Ловля дамок. Переплет. Петля. Столбняк.

Борьба простых шашек (1х1, 2х2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей с5, f4, d4, e5).

Размен и оппозиция. Оппозиция. Виды оппозиций Скользящий размен.

Ничья и её виды. Разные виды ничьей партии Характерные ничейные позиции в борьбе одной шашки против двух.

Разбор специальных тематических примеров. Решение упражнений. Три дамки против одной. Треугольник Петрова

8. Сеансы одновременной игры

Практика

Сеансы одновременной игры _Систематичность спарринг – тренировок, разнообразие их тематики, подбор партнеров. Тематика конкурсов решений и сеансов одновременной игры, учет тренировочных выступлений занимающихся. Разбор сыгранных партий, проверка выполнения заданий.

9. Дружеские встречи.

Практика

Тренировка. Подбор игр и заданий на обобщение знаний. Упражнения на выполнение ходов пешками. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

10. Шашечный турнир

Практика

Участие в классификационных турнирах для кружковцев. Последующий разбор, сыгранных партий. Приобретение навыков в организации соревнований и проведении судейства.

Результаты освоения

Учащиеся будут знать:

- шашечные термины и правила игры
- стадии игры
- основные тактические приемы: блокировка шашки, оппозиция
- правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», превращение пешки

Будут уметь:

- ориентироваться на шашечной доске;
- правильно расставлять шашки, различать диагональ, вертикаль, горизонталь;
- применять на практике правила игры;
- следить за ходами противника, поправлять;
- решать простейшие комбинации;
- расставлять позиции с заданными условиями;
- рассчитывать соотношение сил.

Распределение учебного времени

№	тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Обще физическая подготовка	19	2	17
2	Легкая атлетика	36	2	34
3	Дартс	13	2	11
4	Настольный теннис	33	4	29
5	Шашки	35	7	28
всего		136	17	119

Тематическое распределение часов

№ п\п	раздел тема	Кол-во часов	
		теория	практика
	Обще физическая подготовка		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	
2-3	Развитие быстроты (скоростные качества		2
4-5	Развитие силы. Упражнения с повышенным сопротивлением, с преодолением тяжести собственного тела		2
6-7	Упражнения для развития выносливости. Тест Купера (бег 3мин, отжимания, пресс, прыжки, 3мин.)		2
8-9	Развитие выносливости Упражнения на перекладине.		2
10-11	Развитие выносливости Упражнения на брусьях.		2
12-14	Развитие силы. Упражнения с гирями.		3
15	Развитие прыгучести. Упражнения для развития силы ног		1
16-17	Развитие координационных способностей.		2
18	Развитие гибкости Комплексы упражнений для подвижности в суставах		1
19	Виды средств восстановления	1	
	Легкая атлетика		
20-21	Бег из различных исходных положений 30м		2
22-23	Бег 60м		2
24-25	Бег 100м		2
26	Бег 1000м		1
27-29	Техника прыжка в длину с разбега. Т/Б		3
30-32	Техника прыжка в длину с места Прыжок в длину с места		3
33-35	Прыжки в длину с разбега (с 3х шагов)		3
36-38	Прыжки с полного разбега «согнув ноги», «прогнувшись»		3
39-40	Эстафеты с прыжками и преодолением препятствий		2
41	Просмотр легкоатлетических соревнований.	1	
42	Основы техники метаний Т/Б Метание мяча.		1
43-44	Метание малого мяча из-за спины через плечо		2
45-46	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние		2
47-48	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 5-6м.		2
49-50	Метание малого мяча с места в вертикальную цель с расстояния 5-6м, стоя лицом в направлении метания		2
51-52	Метание малого мяча с места в вертикальную цель с расстояния 5-6м,		2

	стоя боком в направлении метания		
53-54	Игры с элементами метания «кто дальше»		2
55	Просмотр легкоатлетических соревнований.	1	
	Дартс		
56	Введение История развития дартс в мире и в России. Т/Б. Оборудование и инвентарь.	1	
57-58	Техническая подготовка Правила соревнований по дартс Техника метания дротиков	1	1
59	Специальная подготовка Имитация выполнения броска		1
60	Совершенствование техники метания дротика;		1
61	Упражнения с закрытыми глазами		1
62	Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени		1
63	Броски в центр		1
64	Упражнения на кучность попадания Дартс – игры		1
65	Броски в заданный в сектор		1
66	Броски с длинной дистанции		1
67	Дартс – игры Судейская практика		1
68	Соревнования		1
	Настольный теннис.		
69	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-
70	История развития настольного тенниса	1	
71-72	Развитие скорости, быстроты реакции и чувства мяча. Жонглирование мячом. Удары о стенку		2
73	Основы техники и тактики игры. Игры на равновесие с мячом и ракеткой		1
74	Жонглирование мячом. Броски мяча . Игра «Метко в цель», «Точный расчёт»,		1
75	Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев. Развитие подвижности в суставах . Жонглирование мячом. Набивания мяча на правой, левой сторонах ракетке. Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча		1
76	Передвижение у стола . «Прыгающие воробушки», «К своим флажкам»,		1
77-78	Развитие равновесия. Удары ракеткой по мячу. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.		2
79-80	Овладение техникой удара толчком и совершенствование основной стойки теннисиста. Жонглирование мячом Упражнения с ракеткой и мячом в движении		2
81-82	Обучение быстрой и медленной срезке, техники выполнения срезки в передвижении. Жонглирование мячом Упражнения с ракеткой и мячом в движении		2

83-84	Обучение технике подачи с различными вращениями мяча. Развитие координации движений		2
85-86	Короткие, средние и длинные подачи. Развитие прыгучести. Удары ракеткой по мячу		2
87-88	Правила соревнований по настольному теннису.	2	
89-91	Подачи мяча (с подставой, с накатом, с подрезкой). Обучение стандартным комбинациям		3
92-93	Развитие силы. Игра на столе с тренером (партнером)		2
94-95	Развитие выносливости, координации движений . Обучение стандартным комбинациям		2
96 -97	Развитие быстроты передвижений . Обучение стандартным комбинациям		2
98	Освоение техники игры парами. Подвижные игры с мячами разного диаметра.		1
99-100	Развитие быстроты передвижений. Групповые игры		2
101	Итоговый турнир по настольному теннису «Чемпион – маленького мяча и ракетки».		1
	Шашки		
102	Введение « Знакомство с шашками» Шашки – это спорт	1	
103- 106	Основы шашечной теории 1.Стадии партии. Правило равновесия сил, действий противника. Шашечная позиция. Позиционное преимущество 2.Значение центральных полей доски. Связывание шашек. Понятие размена и темпа игры 3.Элементарные ловушки в начале партии 4. Упражнения на усвоение правил игры	1	3
107-111	Дебют 1. Определения дебюта, как одной из стадий партии. 2. Основные принципы развития дебюта. 3.Развитие отсталых шашек. .Борьба за центр. 4. Безопасность дамочных полей. 5. Дебютные ловушки	1	4
112-113	Миттельшпиль 1.Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. 2. Фланги. Значение ударных колонн. «Золотая» шашка.	1	1
114-117	Тактика и техники игры 1 . Различные способы выигрыша шашки 2 Что такое шашечная комбинация 3. Вскрытие дамочных полей, финальные удары. 4. Практическое изучение технических приемов комбинаций	1	3
118-121	Стратегия шашечной игры. 1.Значение плана в игре. Тактика окружения 2. Значение центральных полей игры. Понятие об атаке и защите.	1	3

	3. Использование отсталых и изолированных шашек 4. Создание опорных пунктов		
122-127	Эндшпиль 1. Определение эндшпиля, как одной из стадий партии. 2. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки 3. Борьба простых шашек. Любки. 4. Размен и оппозиция 5. Ничья и её виды 6. Разбор специальных тематических примеров	1	5
128-130	Сеансы одновременной игры		3
131-134	Дружеские встречи.		4
135-136	Шашечный турнир		2

Условия реализации программы:

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговая дорожка, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный кабинет
- стадион

Спортивное инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты, скамейки, палки, обручи, бревно;
- гантели и гири
- скакалки;
- канат;
- рулетка
- секундомер
- мячи для метания
- набивные мячи ,
- мячи для пинг-понга
- ракетки для настольного тенниса
- стол для настольного тенниса с сетками
- стойки конусы
- мишени для дартс
- комплект дротиков
- защитное кольцо для мишени
- стенд для мишени
- ковер резиновый
- шахматные доски плоскостные;
- шашки двух цветов
- аптечка
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Список литературы

1. Физические упражнения ассоциативной направленности для лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями. Методическое пособие. – М., 2014
- 2.. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы. – СПб., 2008
3. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы / Под ред. В.В. Воронковой – М., 2011
4. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы / Под ред. В.В. Воронковой – М., 2001
5. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1989.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.
7. Голубь Н.Н. Методическое пособие по дартс, 2011 г.
8. Кулинчихин А.И. История развития русских шашек. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
9. Рамм Л.М. Курс шашечных начал. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 348 с.
10. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
11. Г.А. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
12. В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах «Легкая атлетика: Энциклопедия» Т. 1. — М.: Человек, 2012.
13. В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. «Легкая атлетика: Энциклопедия». Т. 2. — М.: Человек, 2013.