

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
ГБОУАО «Школа-интернат №3
для обучающихся с ОВЗ»
Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУАО «Школа-интернат №3
для обучающихся с ОВЗ»
И.В.Рябов
Приказ № 181/а от 30.08.2024 г.

ДОКУМЕНТ
ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0095DEA873617122C4B29C28F37FBD4860

Владелец: Рябов Иван Владимирович

Действителен: с 07.12.2023 до 01.03.2025

**Рабочая программа
дополнительного образования
«Школьный спортивный клуб»
«Спортивная жизнь»
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:
Учитель по адаптивной
физической культуре
1 категории
Карпиков Сергей Михайлович

г. Астрахань

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями Программа «Школьный спортивный клуб» направлена на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой Программа предусматривает стартовый уровень и предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школьный спортивный клуб»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №-273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №-809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №-678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №-196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устав ГБОУ АО «Школа-интернат №3 для обучающихся с ОВЗ».

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Содержание программы представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания, обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся

целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Программа составлена на основе модульной системы обучения.

Модули	Разделы
Модуль 1.	Футбол
Модуль 2.	Шашки Шахматы
Модуль 3.	Ритмика
Модуль 4.	Настольный теннис

Модуль 1. «Футбол».

Направленность и педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** с общекультурным уровнем освоения.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с

учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

Отличительные особенности программы, её новизна.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Адресат программы. Возраст и особенности контингента учащихся.

Основной контингент – учащиеся от 5 до 18 лет.

В группы спортивного оздоровления по футболу принимаются все желающие, интересующиеся этой увлекательной игрой независимо от наличия специальных способностей и не имеющие ограничения по здоровью.

Смысл деятельности групп спортивного оздоровления определяется не только и не столько узко - специальными спортивно-учебными задачами, сколько общеразвивающими и воспитательными. Важно, чтобы занятия футболом оказали благотворное воздействие на развитие каждого ребенка, на его способности к обучению вообще, пригодились ему в жизни. Кроме того, представляется важным занять досуг учащихся интересным и полезным делом, показать увлекательные и содержательные возможности такого досуга.

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 9-16 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Процесс обучения можно условно разделить на 2 этапа: начальное обучение и более углубленный курс. Первый этап – 1-2 годы обучения, связан с

освоением основных правил футбольной игры и принципов ведения четких технических действий. Второй этап – 3-й обучения – углубленное изучение футбольной тактики.

В силу индивидуальных способностей детей «программные этапы» возможно рассматривать как ступени обучения. Переход на следующую ступень (в группы 2-го этапа) осуществляется в зависимости от освоения учащимся Программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часов в год. Занятия 2 раза в неделю по два учебных часа.

Цель и задачи.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Условия реализации программы.

Занятия проводятся в групповой форме.

- **условия набора в коллектив:** принимаются все желающие в возрасте от 5 до 18 лет на основании заявлений родителей на зачисление в объединение.
- **условия формирования групп:** разновозрастные;
- **количество детей в группе:** списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; на 3-м году обучения - не менее 10 человек;
- **особенности организации образовательного процесса:** продолжительность и режим занятий для групп: все года обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.

- **формы проведения занятий:** Уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме: практических занятий, игры, соревнований, турниров;

- **формы организации деятельности учащихся на занятии:**

• фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоения основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;

• групповая: организация работы в группах; индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.

• индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных футбольных турнирах, соревнованиях.

- **материально-техническое оснащение программы:**

1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;

2) ворота футбольные;

3) футбольные мячи;

4) насос ручной, иглы;

5) держатель для мяча;

6) гимнастические скамейки;

7) маты гимнастические;

8) стенка гимнастическая;

9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;

10) скакалки;

11) свисток;

12) секундомер – 1 шт.;

13) кабинет с проектором и экраном с выходом в сеть Интернет.

- **кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;

учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;

учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,

учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;

применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);

применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;

организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные результаты:

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Программа подготовки предусматривает этапы:

- начальной подготовки (1-2 год обучения);
- учебно-тренировочный (3 год обучения).

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.

На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям футболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

На следующих годах обучения происходит:

- совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Ожидаемые результаты обучения по программе

После обучения по программе у учащихся будут:

- сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

1-ый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения футбола	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий иных футболистов	3	3	-	-
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16	-	16	-
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
8.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9.	Игра в футбол малыми составами	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
Итого:		144	12	132	

2-ой год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения футбола	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий иных футболистов	3	3	-	-
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16	-	16	-
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
8.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9.	Игра в футбол малыми составами	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
Итого:		144	12	132	

3-ой год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения футбола	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий иных футболистов	3	3	-	-
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16	-	16	-
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
7	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9	Игра в футбол малыми составами	14	-	14	-
10	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
Итого:		144	12	132	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы занятий «Футбол» на 2019/2020 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1			36	144	2 раза в неделю по два учебных часа.
2			36	144	2 раза в неделю по два учебных часа.
3			36	144	2 раза в неделю по два учебных часа.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценочные материалы.

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки обучающихся используется бальная система.

Модуль 2. «Мир шашек и шахмат»

Реализация курса «Мир шашек и шахмат» позволяет каждому ученику получить образование с учётом его возможностей и потребностей, развить природные способности, сформировать ключевые компетенции.

Цель курса «Мир шашек и шахмат» – совершенствование у детей психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Задачи курса «Мир шашек и шахмат»:

- ознакомление с историей шашек и шахмат;
- обучение основам шашечной и шахматной игр;
- обучение комбинациям, теории и практике шашечной и шахматной игр.
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- развитие стремления детей к самостоятельности;
- развитие умственных способностей учащихся: логического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образное и аналитическое мышление.
- расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации;
- способствовать становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей;
- обучить приемам поисковой и творческой деятельности.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО, основной образовательной программы на основе авторских программ: курса «Шахматы - школе» Сухина И.Г. Рындиной Н.Д., рассчитанного на 18 часов в год; курса «Чудо-шашки». Поповой Т.Ю., рассчитанного на 18 часов в год. Занятия предполагают следующие виды деятельности: турниры между классами, игровая практика, коллективная и групповая работа, практикумы, тренинги, семинары, ролевые и деловые игры, вводные занятия, занятия по углублению знаний, комбинированные формы занятий. «Шашки» - «Шахматы» - 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты реализации курса

По итогам изучения модуля «Шашки»

Обучающийся научится:

- о правилах конструктивной групповой работы;
 - основам организации коллективной творческой деятельности;
 - способам самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
 - логике и правилам проведения научного исследования;
 - шашечным терминам;
 - ориентированию на шахматной доске;
 - ценностям шашечных фигур;
 - принципам игры;
 - основным тактическим приемам.
- Развитие ценностных отношений школьника
- к собственному труду и труду других людей,
 - к знаниям;

- к культуре;
- к ценности шашечных фигур.

Получит возможность научиться:

- опыту исследовательской деятельности;
- опыту публичного выступления по проблемным вопросам;
- опыту самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми;
- опыту управления другими людьми и взятии на себя ответственности за других людей.

По итогам изучения модуля «Шахматы» предполагаются следующие результаты:

Обучающийся научится:

- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- о логике и правилах проведения научного исследования;
- о шахматных терминах;
- об ориентировании на шахматной доске;
- о ценности шахматных фигур;
- о принципах игры;
- об основных тактических приемах.

Получит возможность научиться:

Развитие ценностных отношений школьника

- к собственному труду и труду других людей,
- к знаниям;
- к культуре;
- к ценности шахматных фигур.

Получит возможность научиться:

- опыту исследовательской деятельности;
- опыту публичного выступления по проблемным вопросам;
- опыту самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми;

Содержание курса

5 класс

Модуль «Шашки»

Краткая история шашек

Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки юного шашиста. **Шахматная доска и фигуры**

Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение. Легенда о возникновении шашек.

Ходы и взятие фигур

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.

Цель и результат шашечной партии

Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода. Выигрыш, ничья, виды ничьей. Решение упражнений на выигрыш в различное количество ходов.

Шашечный турнир

Показательные выступления опытных спортсменов.

Подведение итогов года

Показательные выступления опытных спортсменов. Презентация успехов юных шашистов.

Модуль «Шахматы»

Шахматная доска

Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

Шахматные фигуры

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

Начальная расстановка фигур

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Ходы и взятие фигур

Правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

Цель шахматной партии

Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.

Игра всеми фигурами из начального положения

Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию

6 класс

Модуль «Шашки»

Общие принципы разыгрывание партии

Понятие о шашечном турнире. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Правила поведения в соревнованиях. Спортивная квалификация. Анализ учебных партий, игровая практика.

Особенности хода «дамки»

Упражнения на выполнение ходов дамкой. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

Тактические приемы и особенности их применения

Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение, связка, виды связок и защита от неё. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы.

Шашечный турнир

Показательные выступления опытных спортсменов

Подведение итогов года

Показательные выступления опытных спортсменов. Презентация успехов юных шашкистов.

Модуль «Шахматы»

Краткая история шахмат

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам.

Шахматная нотация

Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.

Ценность шахматных фигур

Ценность фигур. Сравнительная ценность фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.

Техника матования одинокого короля

Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

Достижение мата без жертвы материала

Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

Шахматная комбинация

Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.).

7 класс

Модуль «Шашки»

Особенности хода «дамки»

Упражнения на выполнение ходов дамкой. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

Тактические приемы и особенности их применения

Понятие о комбинации. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары на определенную и на неизвестную темы.

Игра «уголки»

Упражнения на выполнение ходов. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.

Игра «поддавки»

Упражнения на выполнение ходов. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

Шашечный турнир

Показательные выступления опытных спортсменов

Подведение итогов года

Показательные выступления опытных спортсменов. Презентация успехов юных шашкистов.

Модуль «Шахматы»

Основы дебюта

Двух- и трехходовые партии. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание «пешкоедов». Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

Основы миттельшпиля

Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах.

8 класс

Модуль «Шашки»

Особенности хода «дамки»

Упражнения на выполнение ходов дамкой. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

Игра «уголки»

Упражнения на выполнение ходов. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур.

Игра «поддавки»

Упражнения на выполнение ходов. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

Шашечный турнир

Показательные выступления опытных спортсменов

Подведение итогов года

Показательные выступления опытных спортсменов. Презентация успехов юных шашистов.

Модуль «Шахматы»

Основы миттельшпиля

Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты, связки, «рентгена», перекрытия и др. Комбинации для достижения ничьей.

Основы эндшпиля

Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля).

Модуль 3. «Ритмика»

Общая характеристика

На музыкально-ритмических занятиях у обучающихся развивается восприятие музыки (с помощью индивидуальных средств слухопротезирования) в исполнении педагогического работника и в аудиозаписи - её характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный) и доступных средств музыкальной выразительности (элементарных звуковысотных, темпо-ритмических, динамических и тембровых отношений в музыке), формируются умения с помощью словесной речи характеризовать прослушанную музыку, выражать к ней свое отношение. Они знакомятся с композиторами, исполнителями, музыкальными театрами и концертными залами.

У обучающихся формируются и развиваются правильные, координированные, выразительные и ритмичные движения под музыку (основные, гимнастические и танцевальные), правильная осанка, умения исполнять под музыку несложные танцевальные композиции (народные, бальные и современные танцы), осуществляется развитие музыкально-пластической импровизации.

Обучение декламации песен под музыку или пению осуществляется с учетом индивидуальных возможностей обучающихся. При декламации песен под музыку в ансамбле (под аккомпанемент и управление педагогического работника) они обучаются точно воспроизводить в эмоциональной, выразительной, внятной и естественной по звучанию речи, реализуя произносительные возможности, темпоритмическую организацию мелодии, характер звуковедения, динамические оттенки. При пении они исполняют песню эмоционально, выразительно и внятно, передают голосом мелодию песни (ее темпоритмический рисунок, звуковысотные соотношения, характер звуковедения, динамические оттенки).

На занятиях осуществляется также обучение игре на элементарных музыкальных инструментах, эмоциональному, выразительному и ритмичному исполнению в ансамбле с педагогическим работником музыкальные пьесы (песни).

У обучающихся целенаправленно развиваются умения осуществлять контроль и оценку результатов музыкально-ритмической деятельности (собственной и других обучающихся), коррекцию собственных действий.

На музыкально-ритмических занятиях проводится целенаправленная работа по совершенствованию навыков слухозрительного и слухового восприятия устной речи, ее произносительной стороны при широком использовании фонетической ритмики и музыки.

Важное значение придается формированию готовности обучающихся к участию в театрализованных формах музыкально-творческой деятельности, а также развитию у них желания и готовности применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности, навыки устной коммуникации при реализации различных проектов содержательного культурного досуга, в том числе совместно со слышащими сверстниками, к продуктивному сотрудничеству с окружающими людьми при решении творческих задач.

Образовательно-коррекционная работа на музыкально-ритмических занятиях базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. Формирование у обучающихся различных видов деятельности, связанных с музыкой, базируется на целенаправленном развитии ее восприятия, которое осуществляется в двух формах - как самостоятельная деятельность и как составная часть других видов деятельности - музыкально-ритмических движений, игры на элементарных инструментах, декламация песен под музыку.

Обучающиеся слушают музыку в исполнении педагогического работника и аудиозаписи, словесно определяют жанр (марш, танец, песня), характер музыки, доступные средства музыкальной выразительности.

Важное значение придается специальной работе по развитию восприятия и воспроизведения устной речи с использованием фонетической ритмики и музыки, которая занимает на музыкально-ритмических занятиях примерно половину времени. Обучение строится на основе преемственности с индивидуальными занятиями.

Организация музыкально-ритмических занятий предполагает постоянное пользование обучающимися индивидуальными средствами слухопротезирования (с учетом аудиолого-педагогических рекомендаций).

Текущий контроль овладения различными видами деятельности, связанными с музыкой, осуществляется на каждом занятии, мониторинг планируемых результатов обучения осуществляется в конце каждой четверти. Проверки, включаемые в периодический контроль, направлены на изучение достижения обучающимися запланированных личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При проверке достигнутых результатов обучения и их оценке учитывается овладение всеми видами деятельности, связанными с музыкой: восприятием музыки, музыкально-ритмическими движениями, декламацией песен, игрой на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле. Проверки по овладению различными видами деятельности, связанными с музыкой, проводятся на музыкально-ритмических занятиях фронтально, малыми группами или индивидуально. Результаты проверок отражаются в отчетах педагогических работников, ведущих данные занятия, предоставляемых в конце каждой четверти администрации образовательной организации. Данный педагогический работник принимает также участие в обследовании восприятия и воспроизведения устной речи обучающихся, которое организует и проводит педагогический работник, ведущий занятия "Формирование речевого слуха и произносительной стороны речи". Педагогический работник, ведущий музыкально-ритмические занятия, участвует (совместно с педагогическим работником индивидуальных занятий и фронтальных занятий по развитию слухового восприятия и технике речи) в ежегодном (в конце учебного года) составлении характеристики слухоречевого развития каждого обучающегося.

Цель музыкально – ритмических занятий направлена на приобщение обучающихся к различным видам деятельности, связанным с музыкой, на основе целенаправленной коррекции и развития двигательной, эмоционально – волевой и познавательной сфер, развития слухового восприятия и произносительной стороны речи, обогащения общего и речевого развития, что имеет важное значение для их эстетического и нравственного воспитания, формирования всесторонне развитой, творческой личности.

В программе в комплексе определены **коррекционно-развивающие и общеобразовательные задачи** учебного предмета, которые тесно взаимосвязаны между собой:

- развитие слухового восприятия музыкальными звучаниями, обогащение слуховых представлений о мире звуков;

- формирование и развитие восприятия музыки (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов) в исполнении учителя и в аудиозаписи: ее характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный и др.) и доступных средств музыкальной выразительности (элементарных звуковысотных, темпоритмических, динамических и тембровых отношений в музыке), умений с помощью словесной речи характеризовать прослушанную музыку, выражать к ней свое отношение; знакомство с композиторами, исполнителями, музыкальными театрами и концертными залами;
- формирование и развитие правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, гимнастических и танцевальных), правильной осанки, умений исполнять под музыку несложные танцевальные композиции народных, бальных и современных танцев, развитие музыкально – пластической импровизации;
- формирование и развитие навыков декламации песен под музыку в ансамбле (под аккомпанемент и управление учителя) при точном или приближенном (в зависимости от индивидуальных возможностей обучающихся) воспроизведении в эмоциональной, выразительной и достаточно внятной речи, реализуя произносительные возможности, темпоритмической организации мелодии, характера звуковедения, динамических оттенков;
- формирование и развитие умений воспроизводить несложные ритмы, играть на элементарных музыкальных инструментах, эмоционально, выразительно и ритмично исполнять в ансамбле с учителем музыкальные пьесы (песни);
- совершенствование произносительных навыков, формирование ритмико-интонационной структуры устной речи при широком использовании фонетической ритмики и музыки, развитие навыков слухо-зрительного и слухового восприятия устной речи.

Планируемые результаты изучения коррекционного курса «Музыкально-ритмические занятия»

Результатами освоения курса являются:

- приобщение к музыкально-ритмической деятельности (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов); желание участвовать в доступных видах музыкально-ритмической деятельности при реализации сформированных умений;
- умения восприятия на слух музыкальных произведений (фрагментов из них) в исполнении педагогического работника и в аудиозаписи; словесного определения характера музыки (например, веселая, грустная, спокойная, торжественная), жанра (марш, танец, песня), доступных средств музыкальной выразительности;
- знание названий прослушиваемых произведений, фамилий композиторов, названий музыкальных инструментов;
- элементарные представления о выразительности и изобразительности в музыке, музыкальных жанрах (марш, танец, песня), об инструментальной и вокальной музыке, ее исполнении (хор, солист, симфонический оркестр, оркестр народных инструментов, ансамбль, отдельные музыкальные инструменты, певческие голоса);
- умения эмоционального, выразительного, правильного и ритмичного исполнения под музыку несложных композиций народных, современных и бальных танцев, овладение элементарной музыкально-пластической импровизацией;
- знание названий исполняемых танцев (отдельных движений), умения характеризовать музыку, сопровождающую танец;
- умения эмоциональной декламации песен под музыку в ансамбле под аккомпанемент и управление педагогического работника при передаче во внятной и естественной по звучанию речи (при реализации произносительных возможностей) темпоритмической структуры мелодии, характера звуковедения, динамических оттенков; знание названий песен;
- овладение элементарными певческими навыками (с учетом возможностей обучающихся);
- умения эмоционального, выразительного и ритмичного исполнения на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле сопровождения к музыкальной пьесе или песне;

- умения проявлять творческие способности в художественной деятельности, связанной с музыкой;
- умения восприятия (с помощью индивидуальных средств электроакустической коррекции слуха) слухозрительно и на слух отработанного речевого материала; закрепление произносительных умений (при использовании фонетической ритмики и музыкальных средств);
- овладение тематической и терминологической лексикой, а также лексикой по организации учебной деятельности данного коррекционно-развивающего курса;
- реализацию сформированных умений в различных видах внеурочной художественной деятельности, в том числе совместной с нормативно развивающимися обучающимися.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и участии в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

Личностные результаты

- 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.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.
- умение координировать свои усилия с усилиями других;

Метапредметные результаты

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- научиться управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

Содержание обучения.

Восприятие музыки. Развитие восприятия музыки на основе сохранных анализаторов и развивающегося слухового восприятия (т.е. на полисенсорной основе) с обязательным введением упражнений, проводимых только на слух (при использовании индивидуальных средств электроакустической коррекции слуха).

Слушание музыки в исполнении педагогического работника и аудиозаписи.

Развитие восприятия жанра (марш, таец, песня), характера музыки и доступных средств музыкальной выразительности; словесное определение жанра, характера музыки, доступных средств музыкальной выразительности.

Знакомство с симфонической сказкой С. Прокофьева "Петя и волк", балета и оперы на сказочный сюжет, например, балета П. Чайковского "Щелкунчик", оперы Н. Римского-Корсакова "Сказка о царе Салтане" (в аудиозаписи). Прослушивание фрагментов из данных произведений (в аудиозаписи). Определение характера музыки, доступных средств музыкальной выразительности; узнавание солирующего голоса и хорового звучания при прослушивании вокально-инструментальной музыки; знакомство со звучанием инструментов симфонического оркестра и певческих голосов.

Прослушивание музыкальных произведений (фрагментов из них), объединенных по тематике, например, "Народная музыка", "Природа в музыке", "Музыка о детях и для детей". Определение в прослушанной пьесе (фрагменте) характера (радостный, грустный, торжественный, взволнованный), средств музыкальной выразительности (звукорисовочных, темпоритмических, динамических, тембровых отношений).

Прослушивание музыки в разном исполнении (фортепиано, скрипка, труба; симфонический оркестр, оркестр народных инструментов; мужской, женский, детский хор). Вычленение солирующего голоса или инструмента, определение при восприятии на слух коллективного и сольного, вокального, вокально-инструментального и инструментального исполнения.

Подбор к прослушанной музыке близких по настроению произведений изобразительного искусства, литературы. Развитие представлений обучающихся о связи музыки с другими искусствами, их взаимосвязи с жизнью.

Знакомство с авторами и исполнителями музыки.

Музыкально-ритмические движения. Развитие двигательных навыков, формирование хорошей осанки.

Эмоциональное, выразительное, правильное и ритмичное выполнение под музыку (в исполнении педагогического работника и в аудиозаписи) основных движений (ходьба, бег, хлопки, прыжки и другое), танцевальных и гимнастических упражнений, исполнение элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев.

Развитие музыкально - пластической импровизации.

Самостоятельно изменение движений танца, ориентируясь на музыкальное сопровождение.

Импровизация отдельных музыкально-ритмических движений и простых танцевальных композиций в соответствии с характером музыки, ритмичное исполнение;

Фиксирование движениями сильной и каждой доли такта в музыке двух, трех-, четырехдольного метра в умеренном, медленном и быстром темпе;

Исполнение руками (хлопками) несложного ритмического рисунка мелодий.

Декламация песен под музыку или пение (с учетом индивидуальных возможностей обучающихся).

Понимание основных дирижерских жестов.

Обучение декламации песен под музыку, совершенствование произносительных навыков, развитие проникновения в эмоциональное содержание песни, выразительное коллективное ее исполнение; эмоциональная, выразительная и выразительная декламация песен в ансамбле под музыкальное сопровождение и управление педагогического работника; точное воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и другое).

Обучение пению: формирование элементарных певческих навыков.

Обучение игре на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле.

Развитие умений исполнять на металлофоне, бубне, ксилофоне, барабанах, румбах, маракасах, треугольниках, тарелках и других инструментах в ансамбле аккомпанемент к музыкальной пьесе или песне (ведущую партию исполняет педагогический работник на фортепьяно).

Исполнение ведущей партии обучающимися на инструментах с диатоническим или хроматическим звукорядом (металлофон, ксилофон, флейта, гармоника), а также на электромузыкальных инструментах.

Инсценирование (драматизация).

Участие в театрализованных формах музыкально-творческой деятельности: музыкальные игры, инсценирование песен, игры-драматизации, инсценирование фрагментов музыкальных сказок.

Выражение образного содержания музыкально - художественных произведений с помощью средств выразительности различных искусств, прежде всего, с помощью музыкально-пластической и речевой деятельности.

Восприятие и воспроизведение устной речи (автоматизация произносительных навыков с использованием фонетической ритмики и музыки).

Развитие слухозрительного и слухового восприятия речи, закрепление навыков внятного, выразительного и естественного ее воспроизведения при реализации произносительных возможностей.

Развитие речевого дыхания, голоса, закрепление звукового состава речи, восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи, воспроизведение слов и фраз, коротких диалогов преимущественно разговорного характера.

Планируемые результаты реализации программы

Обучающиеся научатся:

- эмоционально воспринимать музыку (в исполнении учителя, в аудиозаписи и видеозаписи), самостоятельно анализировать и определять характер, жанр, доступные средства музыкальной выразительности в прослушанных музыкальных произведениях, песнях;
- различать и словесно определять звучание музыки в разном исполнении (коллективное, сольное, вокальное, инструментальное);
- эмоционально, выразительно, правильно и ритмично исполнять под музыку танцевальные композиции;
- эмоционально, выразительно и внятно декламировать песни в ансамбле под музыкальное сопровождение и управлением учителя, точно воспроизводя ритмический рисунок мелодии, реализуя сформированные навыки произношения;
- эмоционально, выразительно и ритмично исполнять на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле простой ритмический аккомпанемент к музыкальной пьесе или песне;
- воспринимать и воспроизводить на слух (с индивидуальными аппаратами) речевой материал урока, максимально реализуя произносительные навыки, голосом нормальной высоты, силы и тембра, в темпе, приближающемся к нормальному, соблюдая словесное и логическое ударения, правила орфоэпии, интонационную выразительности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- готовить краткие сообщения о музыке, музыкантах, композиторах, исполнителях, музыкальных инструментах (с применением ИКТ технологий);

- понимать значение музыки в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии, связь музыки с другими видами искусства;
- в сотрудничестве с учителем и одноклассниками ставить новые учебные задачи;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- импровизировать танцевальные движения;
- оказывать помощь и принимать активное участие в организации и проведении школьных мероприятий и праздников, оценивать собственную музыкально-творческую деятельность;
- уважительно относиться к культурным традициям своего народа и других народов мира;
- адекватно оценивать свои возможности, с пониманием относиться к замечаниям, видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема раздела	Кол-во час	Дата	Коррекционная направленность	Основные виды деятельности
1-2	Обучение восприятию музыки. Определение в пьесах характера музыки Автоматизация произносительных навыков. Слитное воспроизведение слогосочетаний	2		Различение и определение на слух характера музыки и средств музыкальной выразительности. Закрепление слитного воспроизведения слогосочетаний с постепенным их наращиванием	Совершенствование умений самостоятельно определять характер музыки и доступные средства музыкальной выразительности (ритм, регистр, темп). Произнесение речевого материала внятно, достаточно естественно и выразительно.
3-4	Декламация песен под музыку. Прослушивание песни «Пусть всегда будет солнце». Определение характера. Работа над ритмическим рисунком мелодии. Выразительная декламация песни Автоматизация	2		Называние песни. Определение характера песни. Воспроизведение ритмического рисунка мелодии, состоящего из четвертных и половинных длительностей в умеренном и медленном темпе Произнесение слитных слов и коротких фраз	Определение характера песни: спокойная, плавная, мягкая и т.д. Правильное воспроизведение ритмического рисунка мелодии, состоящего из четвертных и половинных длительностей в умеренном и медленном темпе. Самостоятельное произнесение слов и фраз слитно. Определение характера песни: спокойная, плавная, мягкая и т.д. Правильное воспроизведение ритмического рисунка мелодии, состоящего из четвертных и

	произносительных навыков. Работа над слитным произнесением слов и коротких фраз				половинных длительностей в умеренном и медленном темпе. Самостоятельное произнесение слов и фраз слитно
5-6	Обучение восприятию музыки. «Сказки в музыке» Различие фрагментов из одной мелодии. Автоматизация произносительных навыков. Деление длинных фраз на синтагмы	2		Различение на слух фрагментов из одной Мелодии (запев, припев) Произнесение длинных фраз слитно и деление их на синтагмы.	Внимательное слушание музыки при определении на слух фрагментов из одной мелодии (запев, припев). Произнесение фраз слитно и деление их на синтагмы (группы слов до 10-12 слогов)
7-8	Обучение игре на элементарных музыкальных инструментах. Исполнение на треугольнике ритмического аккомпанеента Автоматизация произносительных навыков. Развитие голоса нормальной высоты, силы и тембра	2		Выразительное исполнение на треугольнике в ансамбле ритмического аккомпанеента к музыкальной пьесе. Развитие голоса нормальной высоты, силы и тембра	Эмоциональное и выразительное исполнение в ансамбле ритмического аккомпанеента к пьесе. Произнесение речевого материала голосом нормальной высоты, силы и тембра в нормальном темпе
9-10	Обучение восприятию музыки. Вокальное исполнение. Автоматизация произносительных навыков. Динамические и мелодические модуляции голоса	2		Различение и опознавание на слух Вокального исполнения. Восприятие на слух и воспроизведение динамических и мелодических модуляций голоса в пределах его естественного диапазона	Внимательное слушание музыки. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение динамических и мелодических модуляций голоса в пределах его естественного диапазона: ровную интонацию, повышение голоса от среднего уровня, понижение от высокого уровня и от среднего
11-12	Обучение движениям под музыку. Овладение	2		Ритмичное выполнение гимнастических	Выразительное, правильное ритмичное исполнение отдельных гимнастических движений.

	элементарными гимнастическими упражнениями Автоматизация произносительных навыков. Элементы Ритмико-интонационной структуры речи (изменение темпа речи)			упражнений под музыку. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи.	Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: изменение темпа речи (постепенное замедление и убыстрение).
13-14	Декламация песен под музыку. Разучивание песни по фразам. Понимание основных дирижерских жестов Выразительная декламация песни Автоматизация произносительных навыков. Элементы Ритмико-интонационной структуры речи	2		Проговаривание слов песни по фразам. Понимание дирижерских жестов. Выразительная декламация песен под управлением учителя, реализуя умения воспроизведения звуковой и ритмико-интонационной структуры речи. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи	Умение чётко проговаривать текст песни по фразам. Понимание основных дирижерских жестов: (внимание, дыхание, начало, окончание, логическое ударение). Эмоциональная и выразительная декламация песен под музыку в ансамбле, реализуя сформированные произносительные умения. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи
15-16	Обучение игре на элементарных музыкальных инструментах. Исполнение на металлофоне ритмического аккомпанемента Автоматизация произносительных навыков. Элементы Ритмико-интонационной структуры речи (ударение в четырёх-, пятисложных словах)	2		Выразительное исполнение на металлофоне в ансамбле ритмического аккомпанемента к песне. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи	Эмоциональное и выразительное исполнение в ансамбле ритмического аккомпанемента к песне. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: ударение в четырёх-, пятисложных словах

17-18	Обучение движений под музыку Освоение различных перестроений Автоматизация произносительных навыков. Элементы ритмико-интонационной структуры речи (воспроизведение повествовательной интонации)	2		Освоение основных перестроений: фигурная маршировка, сведение и разведение, змейка, построение цепочками. Ритмичное выполнение танцевальных движений под музыку. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи	Выразительное и ритмичное выполнение перестроений: фигурная маршировка, сведение и разведение, змейка, построение цепочками. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: воспроизведение мелодической структуры фраз, передача в речи повествовательной интонации (по графическому знаку – точка).
19-20	Обучение восприятию музыки. Инструментальное исполнение Автоматизация произносительных навыков. Элементы Ритмико-интонационной структуры речи (воспроизведение восклицательной интонации)	2		Эмоциональное и осознанное восприятие Инструментального исполнения . Различение на слух музыкальных тем и инструментов. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи	Различение на слух Инструментального и вокального исполнения. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: воспроизведение мелодической структуры фраз, передача в речи восклицательной и интонации (по графическому знаку – восклицательный знак).
21-22	Обучение движениям под музыку. Разучивание основных движений танца «Сударушка». Автоматизация произносительных навыков. Элементы Ритмико-интонационной структуры речи (воспроизведение вопросительной	2		Выразительное и ритмичное исполнение танцевальных движений: тройной шаг с ударом носка, вращение в паре Восприятие на слух и воспроизведение элементов Ритмико-интонационной структуры речи.	Правильное ритмичное выполнение танцевальных движений: тройной шаг с ударом носка, вращение в паре. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: воспроизведение мелодической структуры фраз, передача в речи вопросительной интонации (по графическому знаку – вопросительный знак)

	интонации)				
23-24	<p>Декламация песен под музыку.</p> <p>Прослушивание песни «Зимнее утро»</p> <p>Определение характера.</p> <p>Работа над ритмическим рисунком мелодии.</p> <p>Автоматизация произносительных навыков.</p> <p>Элементы Ритмико-интонационной структуры речи (выделение логического ударения).</p>	2		<p>Называние песни. Определение характера песни.</p> <p>Воспроизведение ритмического рисунка мелодии, состоящего из восьмых и четвертных длительностей в умеренном и медленном темпе.</p> <p>Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи</p>	<p>Определение характера песни: спокойная, плавная, мягкая и т.д.</p> <p>Правильное воспроизведение ритмического рисунка мелодии, состоящего из восьмых и четвертных длительностей в умеренном и медленном темпе.</p> <p>Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: синтагматическое деление фразы, выделение логического ударения</p>
25-26	<p>Обучение восприятию музыки.</p> <p>Музыкальные характеристики. Вокально-инструментальное исполнение.</p> <p>Автоматизация произносительных навыков.</p> <p>Элементы Ритмико-интонационной структуры речи (выделение синтагматического ударения)</p>	2		<p>Различение и опознавание на слух Инструментального и вокального исполнения симфонического оркестра.</p> <p>Восприятие на слух и воспроизведение элементов Ритмико-интонационной структуры речи.</p>	<p>Различение Инструментального и вокального исполнения.</p> <p>Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: синтагматическое деление фразы, выделение синтагматического ударения</p>
27-28	<p>Обучение игре на элементарных музыкальных инструментах.</p> <p>Игра на металлофоне.</p> <p>Автоматизация произносительных навыков.</p> <p>Звуки и их сочетания.</p>	2		<p>Воспроизведение ритмического рисунка попевки на металлофоне, с выделением сильной доли.</p> <p>Закрепление правильного воспроизведения в речевом материале звуков и их сочетаний</p>	<p>Одновременное и поочерёдное исполнение на металлофоне ритмического рисунка попевки.</p> <p>Правильное произношение звуков и их сочетаний</p>

29-30	<p>Декламация песен под музыку.</p> <p>Разучивание песни по фразам.</p> <p>Понимание основных дирижерских жестов.</p> <p>Выразительная декламация песни</p> <p>Автоматизация произносительных навыков.</p> <p>Элементы эмоциональных оттенков</p>	2		<p>Проговаривание слов песни по фразам.</p> <p>Понимание дирижерских жестов.</p> <p>Выразительная декламация песен под управлением учителя, реализуя умения воспроизведения звуковой и ритмико-интонационной структуры речи.</p> <p>Восприятие на слух и воспроизведение различных эмоциональных оттенков</p>	<p>Умение чётко проговаривать текст песни по фразам.</p> <p>Понимание основных дирижерских жестов: (внимание, дыхание, начало, окончание, логическое ударение).</p> <p>Эмоциональная и выразительная декламация песен под музыку в ансамбле, реализуя сформированные произносительные умения.</p> <p>Самостоятельное воспроизведение различных эмоциональных оттенков: радости, огорчения, растерянности, испуга</p>
31-32	<p>Обучение движениям под музыку.</p> <p>Разучивание основных движений танца «Сударушка».</p> <p>Автоматизация произносительных навыков.</p> <p>Неречевые средства коммуникации</p>	2		<p>Выразительное и ритмичное исполнение танцевальных движений: тройной шаг с выставлением на пятку, вращение в паре.</p> <p>Применение при сопровождении речи адекватных неречевых средств коммуникации</p>	<p>Правильное ритмичное выполнение танцевальных движений: тройной шаг с выставлением на пятку, вращение в паре.</p> <p>Самостоятельный выбор адекватных неречевых средств коммуникации (выразительной мимики, позы, пластики) при произнесении речевого материала</p>
33-34	<p>Обучение восприятию музыки.</p> <p>Закрепление знаний об Инструментальном и вокальном исполнении.</p> <p>Автоматизация произносительных навыков.</p> <p>Работа над чистоговоркой</p>	2		<p>Вычленение Инструментального и вокального исполнения и средств музыкальной выразительности, включая тембровые отношения.</p> <p>Реализация произносительных возможностей при произнесении чистоговорки.</p>	<p>Вычленение Инструментального и вокального исполнения и средств музыкальной выразительности.</p> <p>Эмоциональное и выразительное произнесение чистоговорки.</p>
35-36	<p>Обучение игре на электромузыкальных инструментах</p> <p>Автоматизация</p>	2		<p>Выразительное исполнение ритмического аккомпанемента знакомой</p>	<p>Эмоциональное и выразительное исполнение ритмического аккомпанемента в ансамбле.</p>

	произносительных навыков. Работа над диалогом			пьесы на электромузыкальных инструментах. Реализация произносительных возможностей при инсценировании диалога	Самостоятельное эмоциональное и выразительное инсценирование диалога.
37-38	Обучение восприятию музыки. «Музыкальная жизнь страны: концертные залы, музыка театра, кино». Автоматизация произносительных навыков. Выделение ударения в речевом материале	2		Знакомство с Музыкальной жизнью страны: концертные залы, музыка театра, кино. Произнесение слов с ударением, реализуя возможности соблюдения звукового состава, соблюдая орфоэпические правила	Концертные залы, музыка театра, кино страны. Определение по видеофрагментам. Выразительное произнесение слов с ударением, реализуя возможности соблюдения звукового состава, соблюдая орфоэпические правила (по надстрочному знаку и самостоятельно)
39-40	Декламация песен под музыку. Прослушивание песни «Орлята России» Определение характера. Работа над ритмическим рисунком мелодии. Автоматизация произносительных навыков. Работа над скороговоркой	2		Называние песни. Определение характера песни. Воспроизведение ритмического рисунка мелодии, состоящего из восьмых, четвертных и половинных длительностей в умеренном и медленном темпе. Реализация произносительных возможностей при произнесении скороговорки.	Определение характера песни: радостная, плавная, добрая и т.д. Правильное воспроизведение ритмического рисунка мелодии, состоящего из восьмых, четвертных и половинных длительностей в умеренном и медленном темпе Эмоциональное и выразительное произнесение скороговорки.
41-42	Обучение движениям под музыку. Закрепление основных элементов танца «Сударушка». Автоматизация произносительных навыков. Инсценирование стихотворения	2		Совершенствование и закрепление основных элементов танца. Согласование движений с музыкой. Реализация произносительных возможностей при инсценировании стихотворения.	Ритмичное исполнение танцевальной композиции в парах. Эмоциональное и выразительное инсценирование стихотворения
43-	Обучение восприятию музыки. Закрепление знаний	2		Определение по видеофрагментам здания театров, соотнесение	Определение по видеофрагментам здания театров, соотнесение названий.

44	о Музыкальной жизни страны: концертные залы, музыка театра, кино. Автоматизация произносительных навыков. Работа над слитным произнесением слов и коротких фраз			названий. Произнесение слитных слов и коротких фраз	Самостоятельное определение названий их принадлежность. Самостоятельное произнесение слов и фраз слитно (включая разного типа сочетания согласных в одном слове и на стыке слов)
45-46	Обучение игре на электромузыкальных инструментах Автоматизация произносительных навыков. Деление длинных фраз на синтагмы	2		Исполнение ритмического аккомпанемента р.н. мелодии на электромузыкальных инструментах. Произнесение длинных фраз слитно и деление их на синтагмы	Выразительное исполнение ритмического аккомпанемента на электромузыкальных инструментах р.н. мелодии разной для каждого инструмента. Произнесение фраз слитно и деление их на синтагмы (группы слов до 10-12 слогов)
47-48	Декламация песен под музыку. Разучивание песни по фразам. Понимание основных дирижерских жестов Автоматизация произносительных навыков. Развитие голоса нормальной высоты, силы и тембра	2		Проговаривание слов песни по фразам. Понимание дирижерских жестов. Развитие голоса нормальной высоты, силы и тембра	Умение чётко проговаривать текст песни по фразам. Понимание основных дирижерских жестов: (внимание, дыхание, начало, окончание, логическое ударение). Произнесение речевого материала голосом нормальной высоты, силы и тембра в нормальном темпе
49-50	Обучение движениям под музыку. Разучивание основных движений польки «Перемена». Автоматизация произносительных навыков. Динамические и мелодические	2		Выразительное и ритмичное исполнение танцевальных движений: шаг польки, боковой галоп. Восприятие на слух и воспроизведение динамических и мелодических модуляций голоса в пределах его естественного	Правильное ритмичное выполнение танцевальных движений: шаг польки, боковой галоп. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение динамических и мелодических модуляций голоса в пределах его естественного диапазона: ровную интонацию, повышение голоса от среднего уровня, понижение от высокого уровня и от среднего

	модуляции голоса			диапазона	
51- 52	Декламация песен под музыку. Выразительная декламация песни коллективно и в ансамбле. Автоматизация произносительных навыков. Элементы Ритмико-интонационной структуры речи (изменение темпа речи)	2		Исполнение песни с соответствующими эмоциональными оттенками в приемлемой для песни манере. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи	Эмоциональная и выразительная декламация песни под музыку коллективно и в ансамбле: радостно, легко и плавно. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: изменение темпа речи (постепенное замедление и убыстрение)
53- 54	Обучение восприятию музыки. Автоматизация произносительных навыков. Элементы Ритмико-интонационной структуры речи (ударение в двух-, трёхсложных словах)	2		Различение и опознавание на слух мужского, женского, детского голоса, вокального, инструментального исполнения. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи.	Различение и опознавание на слух мужского, женского, детского голоса, вокального, инструментального исполнения. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: ударение в двух-, трёхсложных словах
55- 56	Обучение игре в ансамбле. Автоматизация произносительных навыков. Элементы Ритмико-интонационной структуры речи (ударение в четырёх-, пятисложных словах)	2		Выразительное исполнение в ансамбле ритмического аккомпанемента знакомой пьесы. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи	Эмоциональное одновременное исполнение в ансамбле ритмического аккомпанемента знакомой пьесы. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: ударение в четырёх-, пятисложных словах
57- 58	Обучение движениям под музыку. Разучивание основных движений польки «Перемена». Автоматизация произносительных	2		Выразительное и ритмичное исполнение танцевальных движений: подскоки, шаг с приставлением. Восприятие на слух и воспроизведение элементов	Правильное ритмичное выполнение танцевальных движений: подскоки, шаг с приставлением. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: воспроизведение

	навыков. Элементы ритмико-интонационной структуры речи (воспроизведение повествовательной интонации)			ритмико-интонационной структуры речи	мелодической структуры фраз, передача в речи вопросительной интонации (по графическому знаку –точка
59-60	Декламация песен под музыку. Прослушивание р.н.песни «Я за то люблю Ивана» Определение характера. Работа над ритмическим рисунком мелодии. Автоматизация произносительных навыков. Элементы ритмико-интонационной структуры речи (воспроизведение восклицательной интонации)	2		Называние песни. Определение характера песни. Воспроизведение ритмического рисунка мелодии, состоящего из восьмых, четвертных и половинных длительностей в умеренном и медленном темпе. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи	Определение характера песни: весёлая, бодрая, напевная и т.д. Правильное воспроизведение ритмического рисунка мелодии, состоящего из восьмых, четвертных и половинных длительностей в умеренном и медленном темпе. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: воспроизведение мелодической структуры фраз, передача в речи вопросительной интонации (по графическому знаку – восклицательный знак)
61-62	Обучение восприятию музыки. Автоматизация произносительных навыков. Элементы ритмико-интонационной структуры речи (воспроизведение вопросительной интонации).	2		Различение и опознавание на слух мужского, женского, детского голоса, вокального, инструментального исполнения. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи	Самостоятельное Различение и опознавание на слух мужского, женского, детского голоса, вокального, инструментального исполнения. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: воспроизведение мелодической структуры фраз, передача в речи вопросительной интонации (по графическому знаку – вопросительный знак)
63-64	Обучение игре на элементарных музыкальных инструментах. Игра «Угадай музыкальный инструмент».	2		Различение на слух звучания разных по тембру инструментов. Восприятие на слух и воспроизведение элементов	Самостоятельное называние на слух различных музыкальных инструментов. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи:

	Автоматизация произносительных навыков. Элементы ритмико-интонационной структуры речи (выделение логического ударения).			ритмико-интонационной структуры речи	синтагматическое деление фразы, выделение логического ударения
65-66	Обучение движениям под музыку. Импровизация под музыку танцевально-ритмических движений. Автоматизация произносительных навыков. Элементы ритмико-интонационной структуры речи (выделение синтагматического ударения).	2		Импровизация отдельных музыкально-ритмических движений в соответствии с характером музыки. Восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи	Выразительное исполнение танцевальных движений под аудиозапись. Согласование их с характером музыки. Самостоятельное восприятие на слух и воспроизведение элементов ритмико-интонационной структуры речи: синтагматическое деление фразы, выделение синтагматического ударения
67-68	Декламация песен под музыку. Разучивание песни по фразам. Понимание основных дирижерских жестов Инсценирование песни Автоматизация произносительных навыков. Закрепление фонетических навыков	2		Проговаривание слов песни по фразам. Понимание дирижерских жестов. Выразительное инсценирование песни под управлением учителя. Закрепление фонетических навыков	Умение чётко проговаривать текст песни по фразам. Понимание основных дирижерских жестов: (внимание, дыхание, начало, окончание, логическое ударение). Эмоциональное и выразительное инсценирование песни. Закрепление фонетических навыков

Цель:

- Укрепление здоровья. Обучение и укрепление знаний и навыков по технике передвижений, ударов в настольный теннис.

Задачи:

обучающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при освоении техники и тактики;
- овладение основами техники и тактики настольного тенниса.
- познание материальной части (типы ракеток ,накладки и. т. д.).
- познание правил игры

воспитывающие:

-подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Подготовка к выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных теннисистов, преимственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики игры в настольный теннис, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе.

Большее внимание в программе уделяется ОФП, СФП направленной общефизическую подготовку юных теннисистов.

Сроки реализации программы: 1 год.

- 36 недели занятий 2 раза в неделю по 1 часу каждая группа;

Требования к уровню подготовки обучающихся

Знать:

1. Технику безопасности при занятиях настольным теннисом.
2. Технику игры в настольный теннис.
- 3 Освоить основы тактики ведения игры.

Уметь:

1. Владеть базовой техникой игры в настольный теннис.
2. Знать правила игры в настольный теннис.
- 3 Подавать простую подачу. Играть с партнером.

СО (1гр, 2гр)

Этапы подготовки	Тренировочный этап	
	СО (1 гр)	СО (2 гр)
Период подготовки	1год	1год
Минимальный возраст обучающихся	12 лет	16 лет
Минимальное количество обучающихся в группах	6	6
Недельная нагрузка (час)	2	2
Режим работы (час)	2x1	2x1
Разрядные требования	Выполнение нормативов ОФП	Выполнение нормативов ОФП
Количество часов за 34 недели	68	68
Количество учебно-тренировочных занятий	68	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 34 НЕДЕЛИ

СО (1гр)

1. Учебная нагрузка 2 часа в неделю;
2. Всего занятий в неделю: 2 раза по 1 часу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка игроков в настольный теннис осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы: спортивно-оздоровительную, начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В процессе обучения на спортивно-оздоровительном этапе предусматривается:

- ❖ формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;
- ❖ укрепление здоровья и закаливание организма юных теннисистов;
- ❖ обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых теннисисту;
- ❖ освоение первичных знаний материальной части настольного тенниса(типы ракеток, накладок, мячи, и. д. т.)
- ❖ обучение простым приемам техники игры и тактическим действиям;
- ❖ овладение умением передвижения у игрового стола;
- ❖ разучивание элементов техники выполнения ударов по мячу;
- ❖ ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований, в соответствии с правилами соревнований;
- ❖ знание правил гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

Теоретическая подготовка

- нравственные аспекты воспитания;
- физическая культура и спорт в России;
- развитие настольного тенниса в России;
- меры безопасности при игре в настольный теннис, и в спортивном зале;
- оборудование и инвентарь игроков в настольный теннис;
- строение и функции организма человека, влияние физических упражнений;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
- физиологические основы спортивной тренировки;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры в настольный теннис;
- морально-волевая подготовка спортсмена;
- психологическая подготовка;
- правила соревнований; организация и проведение соревнований;
- установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований.

Технико – тактическая подготовка

Ознакомление:

- ❖ с материальной частью игрока в настольный теннис (типы ракеток, типы накладок)
- ❖ тактика ведения игры в настольный теннис;
- ❖ элементы техники способы и приемы его выполнения;
- ❖ простые подачи, прием подач,
- ❖ вращения, способы вращения (верхнее, нижнее, боковые вращения)
- ❖ передвижения у игрового стола при защитных и атакующих действиях.;

Освоение техники игры в настольный теннис:

- ❖ хват ракетки, стойка игрока;
- ❖ Поддача, скидка, атака защита;
- ❖ игра с тренером, с партнером накатом на большее количество ударов по мячу;
- ❖ имитации передвижений, ударов игрового стола;
- ❖ игры на счет с партнером определенным ударом.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП): направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств игрока и обогащающей арсенал его двигательных качеств.

1. Бег на 60м, 100м.
2. Кросс (без учета времени)
3. Прыжки разбега.
4. Метание теннисного мяча.
5. Подъем в сед из положения лежа, приседания.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
7. Спортивные и подвижные игры.
8. Упражнения на тренажерах.

Специальная физическая подготовка (СФП): направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для игры в настольный теннис. Средствами СФП являются основные и специально-подготовительные упражнения. К основным относятся непосредственно сама игра. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к игре в настольный теннис и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и игры в целом, выполняемые с ракеткой у игрового стола и с помощью тренажерных устройств специально моделируемых соревновательных условиях.

1. Имитации передвижений.
2. Прыжки со скакалкой (различные варианты, двойные и т.д).
3. Имитации ударов со сменой зон.
4. Прыжки через гимн. скамейку боком, через бортики.
5. Упражнения с мячами (баскетбольными, набивными)

Инструкторско – судейская практика

- ❖ правила соревнований
- ❖ воспитательная роль судьи.
- ❖ практика судейства в процессе учебно-тренировочных занятий.
- ❖ организация мест для соревнований.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения с игроками в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в настольном теннисе, весьма разнообразны. К ним относятся:

1) грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники подачи, скидки, удара, защиты и игры в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный игрок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части снаряжения и экипировки и т.д.;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения удара тем или иным игроком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;

3) применение различных механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма игрока, обеспечивающих выигрыш очка в свою пользу.

Методы практических упражнений ('специфические') принято условно подразделять на:

1) методы, преимущественно направленные на овладение основами техники игры в настольный теннис, а затем на ее совершенствование;

2) методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств игрока в настольный теннис.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств игрока. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности стрелка относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

1. Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

2. Методы переменного-интервальных упражнений:

- ❖ метод прогрессирующего упражнения;
- ❖ метод нисходящего упражнения;
- ❖ метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

❖ **Игровой метод** предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств игрока в настольный теннис, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого игроку в процессе тренировок и соревнований.

В ходе тренировок в настольный теннис используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые эстафеты и т.д.

Для развития и совершенствования специализированных качеств в настольном теннисе применяются специальные игры: «солнышко», «карусель», «Выбывание» и др.

❖ **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование игры на счет с конкретно наведенными заданиями (игра определенным ударом, со сменой зон, со сменой партнеров, в парах и т.д.), контрольные, классификационные и отборочные игры, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед игроком, этапы и периоды подготовки, их квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм игрока особенно широко используется при работе с квалифицированными хорошо подготовленными спортсменами.

❖ **Специфические методы** тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовки игроков в настольный теннис - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться игроки к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки игрока, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса.

Основными методами спортивно-оздоровительного этапа обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале игрок изучает технику игры в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику игры в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта.

Стойка игрока в настольный теннис. Овладение правильной стойкой. Многократное повторение основной стойки в простых условиях и упражнениях. Хватка ракетки.

Жонглирование мячом. Всевозможные броски, удары, жонглирование мячом с ракеткой (ладонной и тыльной стороной ракетки, приседая, в движении и т.д) и без ракетки с разных положений.

Овладение базовой техникой работы ног. Разучивание и многократное повторение на разных скоростях имитационных позиций, ударов. Упражнения со скакалкой.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. Имитации передвижений, ударов со сменой зон, удары накатом, подрезки, скидки, задача мячу вращения. Игра(удары) с партнером по разным зонам теннисного стола.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники игры в целом с одновременным развитием необходимых игроку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Как правило, обучение технике выполнения удара, перемещения проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения упражнения, игра ведется в одну, две партии, интервалы отдыха позволяют игроку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой игры условия постепенно усложняются.

Последовательность освоения отдельного удара, передвижения.

При изучении отдельного элемента техники (подача, прием, атака, передвижение, удар, и т.д.) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование движения.

Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента

1. Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

2. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения движения в зависимости от условий игры и индивидуализации техники в соответствии с особенностями игроков.

3. Закрепление и совершенствование технического элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных игр. Закрепление навыка выполнения технического действия, обеспечение его

индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

Режим обучения. При обучении начинающих игроков очень важно соблюдать определенные правила (положения):

1. Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки.
2. Переходить к изучению последующего элемента техники движения, удара (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.
3. Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.
4. На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.
5. Перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха.
6. Сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготовленности тренировка игроков в настольный теннис может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Групповое занятие. Является одной из основных форм проведения учебно-тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка игроков в настольный теннис к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

❖ организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части инвентаря);

❖ разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике игры в настольный теннис, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники игры, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем игроки приступают к уборке помещения, разборке инвентаря.

Индивидуальная форма занятий, как правило, используется при работе с игроками высокой и высшей спортивной квалификации. Однако она также широко используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники игры в настольный теннис и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким игрокам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

Типы учебно-тренировочных занятий

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для игроков высокой и высшей квалификации занятия узкоспециализированные, с выраженной направленностью. Смысл выделения отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педагогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм игрока к выполнению определенной физической и психической нагрузки, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, материальной части инвентаря, экипировки, способов индивидуального подбора ракетки, накладки, стиля игры и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Учебно-тренировочное занятие проводится с целью либо начального обучения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой как по объему, так и по интенсивности.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов техники и совершенствование уже изученных.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годового цикла подготовки игрока в настольный теннис, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в движениях игрока в настольный теннис.

В связи с тем, что игра в настольный теннис является очень динамичным (в плане двигательной активности), высокоэмоциональным видом спорта и игроки испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма игроков. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для игрока в настольный теннис. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения игры, передвижений. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков.

Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед игроком в настольный теннис.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике ведения игры в настольный теннис. Их проведение планируется в течение всего годового цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от I этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы игроков, так и для

некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- ❖ предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом игрокам;
- ❖ постановка перед игроками конкретных педагогических задач;
- ❖ определение четких требований к выполнению определенных упражнений, ударов;
- ❖ установление однозначных критериев оценки;
- ❖ четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным.

Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма игроков. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, на улице (двор, стадион), на свежем воздухе (поле, лес) и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность игрока, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль.

В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.).

Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой игроков в настольный теннис. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

Тематическое планирование

№	Дата	Тема тренировочного процесса	Кол-во
---	------	------------------------------	--------

	план	факт		часов
1			Актуальность, популярность настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Влияние настольного тенниса на организм.	1
2			Особенности настольного тенниса. Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки.	1
3			Работа ног, положение корпуса. Техника движения ногами, руками в игре. Работа плеча, предплечья и кисти. Изучение хваток, изучение выпадов. Техника постановки руки в игре.	1
4			Движение ракеткой и корпусом.	1
5			Техника движения ногами, руками в игре.	1
6			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
7			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
8			Движение ракеткой и корпусом. Техника постановки руки в игре. Изучение хваток, изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1
9			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
10			Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов.	1
11			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Учебная игра с изученными элементами.	1
12			Владение ракеткой и передвижения у стола. Набивание мяча на ракетке	1
13			Основные тактические варианты игры.	1
14			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
15			Свободная игра на столе. Подача справа и слева.	1
16			Открытая и закрытая ракетка Обучение техники подачи прямым ударом	1
17			Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами.	1

18		Обучение техники «наката» в игре.	1
19		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
20		Игровые приемы в настольном теннисе	1
21		Учебная игра с изученными элементами.	1
22		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
23		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
24		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
25		Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1
26		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
27		Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1
28		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
29		Подача слева с верхним вращением мяча	1
30		Технические приемы с верхним вращением	1
31		Свободная игра на столе.	1
32		Откидной удар справа. Откидной удар слева.	1
33		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
34		Свободная игра на столе.	1
35		Откидной удар справа. Откидной удар слева.	1
36		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
37		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
38		Игра на счет из одной, трех партий.	1
39		Тактика игры атакующего против атакующего	1
40		Свободная игра на столе.	1
41		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
42		Баланс при подаче. Удар с лета.	1
43		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
44		Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
45		Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1
46		Игра на счет из одной, трех партий.	1
47		Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
48		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
49		Учебные игры с заданиями	1
50		Баланс при подаче. Удар с лета.	1

51			Свободная игра на столе.	1
52			Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
53			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
54			Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
55			Игра на счет из одной, трех партий.	1
56			Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
57			Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
58			Свободная игра на столе.	1
59			Свободная игра на столе.	1
60			Свободная игра на столе.	1
61			Свободная игра на столе.	1
62			Свободная игра на столе.	1
63			Свободная игра на столе.	1
64			Свободная игра на столе.	1
65			Свободная игра на столе.	1
66			Подведение итогов.	1
67			Итоговое соревнование	1
68			Итоговое соревнование	1

**Материально – техническое обеспечение приобретено в рамках реализации Федерального проекта
«Успех каждого ребенка: национальный проект» образование»**

Наименование оборудования: мяч футбольный, стойки для обводки, фишки, секундомер, манишка, сетка для переноски мячей, флаги для разметки футбольного поля, перчатки вратарские, свисток, секундомер, корзина для мячей, насос для накачивания мячей в комплекте с иглами, мяч мини-футбольный тренировочный, ворота футзальные, мяч для настольного тенниса, возвратная доска, корзинка для сбора мячей, ракетка для настольного тенниса, теннисный стол с сеткой, шашки, шахматная доска, шахматные часы электронные, стол шахматный корпусный, доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационным, доска шахматная с фигурами, мат гимнастический, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, перчатки вратарские, свисток, засечка промежутков времени, сетка волейбольная со стойками, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, манишки футбольные, стойки для обводки, фишки для разметки.

