

## **Аннотация к Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**

### **Общая информация: «Настольный теннис»**

Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - АДООП) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Направленность программы физкультурно-спортивная. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Выбор спортивной игры \ «Настольный теннис» определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным

теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Цель АДОП** содержит специальную коррекционно-развивающую составляющую - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств обучающихся, овладения способами оздоровления и укрепления их организма посредством занятий настольным теннисом.

#### **Задачи АДОП:**

##### ***Обучающие:***

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивной игры «Настольный теннис»;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить школьников технике и тактике настольного тенниса.

##### ***Коррекционно-развивающие:***

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

способствовать развитию социальной активности обучающихся:

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

**Отличительные особенности данной АДОП от уже существующих образовательных программ:**

Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной АДОП:**

11-18 лет.

**Сроки реализации АДОП:**

Срок реализации: 1 учебный год, 34 учебных недели. Периодичность: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия: 40 минут.

**Формы и режим занятий:**

Форма обучения: очная. Форма реализации: групповая и индивидуальная. Могут организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, коррекционных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Ожидаемые результаты освоения АДОП** включают специальную группу образовательных результатов:

***Личностные результаты:***

- развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

***Предметные результаты:***

*Знать:* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; как правильно распределять свою физическую нагрузку; правила игры в настольный теннис; правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правила проведения соревнований.

*Уметь* проводить специальную разминку для теннисиста; овладевать основами техники настольного тенниса; овладевать основами судейства в теннисе.

***Базовые учебные действия:***

***Личностные БУД:***

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

***Коммуникативные БУД:***

- учиться работать в коллективе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

***Регулятивные БУД:***

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

***Познавательные БУД:***

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.

#### **Формы подведения итогов реализации программы АДОП:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале учебного года проводятся входные проверочные (контрольные) испытания.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении проверочных (контрольных) испытаний, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнирах по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме проверочных (контрольных) испытаний по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН обучающихся: начальная диагностика; промежуточная диагностика; итоговая аттестация.

Формы подведения итогов АДОП: участие в соревнованиях.