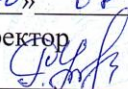


МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им.С.Лорсанова с.Шаами-Юрт»

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 09 2022г.

Утверждена
Приказом № 58-09 от
«30» 09 2022г.
Директор
 Р.Б. Умханова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивное
Уровень программы: разноуровневая

Возрастная категория обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Учитель физической культуры- Цацаев Мовсар Магомедович

с. Шаами-Юрт
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Программа рассчитана на 136ч., в год - по 4 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания

предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на баз овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно МБОУ «СОШ им.С.Лорсанова с.Шаами-Юрт», организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 4 часа в неделю (136 часов в год).

Содержание материала:

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

4. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	12
2	Общесфизическая подготовка	12
3	Специальная физическая подготовка	12
4	Обучение техническим приёмам	40
5	Интегральная подготовка	24
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	36
7	Итого:	136

5. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	2	6.09	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2	7.09	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	2	13.09	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	2	14.09	
5	Выбор ракетки и способы держания.	2	20.09	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	2	21.09	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2	27.09	
8	Удары по мячу накатом.	4	28.09 4.10	
9	Удар по мячу с полудета, удар подрезкой, срезка, толчок.	4	5.10 11.10	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	4	12.10 18.10	
11	Вращение мяча.	6	19.10 25.10 26.10	
12	Основные положения теннисиста.	2	8.11	
13	Исходные положения, выбор места.	4	9.11 15.11	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	4	16.11 22.11	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	4	23.11 29.11	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	8	30.11 6.12 7.12 13.12	
17	Подачи: короткие и длинные.	4	14.12 20.12	

18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	6	21.12 27.12 28.12	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	8	10.01 11.01 17.01 18.01	
20	Тактика одиночных игр	4	24.01 25.01	
21	Игра в защите	4	31.01 1.02	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	8	7.02 8.02 14.02 15.02	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	6	21.02 22.02 28.02	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	4	1.03 7.03	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	8	14.03 15.03 21.03 22.03	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	4	4.04 5.04	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	4	11.04 12.04	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	4	18.04 19.04	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	4	25.04 26.04	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	4	3.05 10.05	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	4	16.05 17.05	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	23.05	
33	Соревнования	2	24.05	

34	Соревнования	4	30.05	
----	--------------	---	-------	--

6. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

7. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

8. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.

Расписание занятий

ВТОРНИК	15:00-16:40
СРЕДА	15:00-16:40

Список группы

№	ФИ	класс
1	Эльбиев Ибрагим	б в
2	Эдилов Ильман	бв
3	Абдаев Сайд-Ахмед	бв
4	Тумаев Магомед	ба
5	Беклаев Мансур	7а
6	Назаров Абдул-Халим	7а
7	Багаев Ибрагим	7а
8	Берсанов Магомед	бг
9	Асламбеков Ахмед	бв
10	Хамзаев Джабраил	бв
11	Оздоев Умар	бг
12	Абуев Абу-Вахаб	бг
13	Цуцугов Магомед-Эмин	бг
14	Умхаев Иса	бг
15	Тибиев Исмаил	бг