

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области "Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья "Гармония"**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании методического  
объединения  
протокол №1  
от «23» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе  
—————Т.А. Тамарчина  
«31» августа 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортленд»  
Возраст обучающихся 12-17 лет  
Срок реализации 2 года**

## Пояснительная записка.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

Данная программа будет задействовать максимально возможное количество учащихся, как мальчиков, так и девочек. Мини-футбол будет интересен по большей части юношам и мальчикам различного возраста, а настольный теннис будет интересен, как мальчикам, так и девочкам. Поэтому данная программа призвана увеличить популяризацию данных видов спорта, а также привлечение большего количества учащихся к здоровому образу жизни.

Физическое воспитание учащихся по мини – футболу направлено на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

В настольном теннисе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы настольного тенниса:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

### **Цель программы:**

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

### **Задачи программы:**

1. привитие навыков здорового образа жизни;
2. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
3. Отбор способных к занятиям настольным теннисом и мини-футбола детей.
4. Формирование стойкого интереса к занятиям.
5. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей,
6. укрепление здоровья, закаливание организма.
7. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости,
8. равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей)
9. для успешного овладения навыками игры.
10. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
11. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 272 часа подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## **Ожидаемые результаты**

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями.

Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии спортом и правила его предупреждения;

Сумеют организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;

Сумеют организовывать и проводить соревнования в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

## **Формы подведения итогов реализации**

**дополнительной образовательной программы:**

- результативность товарищеских игр и соревнований.

## **Содержание дополнительной образовательной программы**

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Комплексное выполнение технических приемов.

Тактическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

Соревнования.

**Формы занятий.**

Беседы;

Практические занятия;

Подвижные игры;

Соревнования;

Товарищеские встречи.

**Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки.****Настольный теннис**

Теория	Практика	Соревнования	Физподготовк а	Итого
10 часов	118 часа	6 часов	12 часов	136 часов

**Мини – футбол**

Теория	Практика	Соревнования	Физподготовк а	Итого
16 часов	82 часа	1 часов	37 часов	136 часов

# Настольный теннис.

## Практический материал.

Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. Учебная игра с элементами подач. Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники срезки в игре. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. Учебная игра с ранее изученными элементами. Соревнование в подгруппах.

Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. Обучение техники «наката» в игре. Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре. Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе подставка».

Применение «подставки» в игре. Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа. Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Применение элемента «подрезка» в игре. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. Совершенствование изученных элементов в игре. Изучение технического приёма «свеча». Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Учебная игра для совершенствования учебных элементов. Изучение элемента «стоп-спин». Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.

Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре. Занятия для совершенствования ранее изученных элементов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). Выполнение подачи справа накатам в правую половину стола (по 10 попыток). Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток). Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС. Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке. Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. Значение психологической подготовки. Учебная игра. "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. Передвижение возле стола в игре по направлениям. Удар "подрезка". Учебная игра. Выполнение подачи в заданную зону стола. Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар". Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка". Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.

Эстафеты с ракеткой. *Контрольные нормативы.* Общая и специальная физическая подготовка. *Вариативная часть:* учебная игра для совершенствования учебных элементов. Занятия для совершенствования ранее изученных элементов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра. Игровой урок. Подведение итогов.

1

год обучения.

**Календарно-тематическое планирование по настольному теннису ( 4 ч в неделю, всего 136 часов)**

№ урока п/п	Тема урока	Содержание	Количество часов
1	<p><b>Вводное занятие.</b> Введение в образовательную программу.</p> <p>Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.</p> <p><b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</b></p>	<p>Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол</p> <p>Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.</p>	4
2	<p><b>История развития настольного тенниса.</b></p> <p>Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.</p>	<p><b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b> Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке.</p> <p>Воспитание скоростных и координационных способностей.</p>	2
3-4-5	<p><b>Правила игры в настольный теннис.</b> Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.</p> <p>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</p>	<p>Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты.</p> <p>Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке.</p> <p>Катание, бросание, ловля мяча.</p>	4
6-7	<p><b>Правила игры в настольный теннис.</b> Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная</p>	4

	игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	работа над подачей. Простая подача толчком.	
8-9	<b>Подачи.</b> Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	4
10-11-12	<b>Толчок.</b> Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.	4
13	<b>Обучение ударам с отскока.</b> Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	4
14	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	4
15	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	4
16	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	4
17	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах.	4
18-19	<b>Накаты.</b> Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	4
20-21	<b>Подрезки.</b> Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.	4
22-23	<b>Накаты и подрезки.</b>	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	4
24	<b>Тестирование.</b>	Тестирование теннисных умений.	4

25-26	<b>Обучение ударам с перемещением.</b> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	4
27-28	Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	4
29-30	<b>Комбинации.</b> Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.	4
31-32	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	4
33-34	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	4
35	<b>Игры со счетом.</b>	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	6

№ занятия	Календарные сроки	Количество часов
1	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
2	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	4
3	. Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
4	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
5	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
6	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
7	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд). Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
8	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
9	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
10	Изучение элемента «стоп-спин». Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
11	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	4
12	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
13	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
14	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	4
15	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	4
16	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	4
17	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4

18	Обучение игре удар-толчок. Набивание мяча на ракетке. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
19	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	4
20	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	4
21	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	4
22	Передвижение возле стола в игре по направлениям. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
23	«Откидка» слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
24	Сочетание «откидок» справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
25	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
26	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток). Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
27	Выполнение подачи в заданную зону стола. Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
28	Удар "подрезка". Учебная игра.	4
29	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар". Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
30	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка". Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
31	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз). Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
32	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз). Учебная игра для совершенствования учебных элементов	4
33	<i>Контрольные нормативы.</i> Общая и специальная физическая подготовка	4
34	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	4
35	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	4

## **Мини-футбол.**

### **Практический материал.**

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Отработка паса щечкой в парах. Футбол. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.

Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. Специальные упражнения. Чеканка мяча. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.

Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. Товарищеская игра. Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол. Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. Игра на опережение, старты из различных положений. Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Прием мяча различными частями тела. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра.

## **МИНИ - ФУТБОЛ**

**Календарно-тематическое планирование (5-9 класс)  
1 год обучения.**

№	Тематика занятий	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
2	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
3	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
4	Техника ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
5	Техника ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
6	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
7	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
8	Ведение мяча. Техника ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
9	Ведение мяча. Техника ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
10	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
11	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
12	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
13	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
14	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
15	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	

16	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
<i><b>Вторая четверть</b></i>			
17	Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2	
18	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
19	Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
20	Ведение мяча. Обучение остановки мяча бедром. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	2	
21	Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
22	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
23	Отбор мяча. Обучение удару мяча слета. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
24	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
25	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
26	Обучение удару мяча головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
27	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
28	Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
29	Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
30	Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника. Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
31	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	

	Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.		
32	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
<i>Третья четверть</i>			
33	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
34	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
35	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
36	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	
37	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП. СФП.	2	
38	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра.	2	
39	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	
40	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	
41	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	
42	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	
43	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	
44	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	
45	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	
46	Совершенствование исполнения технических элементов. Мини-футбол	2	
47	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	
48	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	
49	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	

50	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	
51	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	
52	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	
53	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	
54	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	
<b>Четвертая четверть</b>			
55	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	
56	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	
57	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	
58	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	
59	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	
60	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	
61	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	
62	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	
63	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	
64	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	
65	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	
66	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	
67	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2	
68	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	
69	Двусторонняя учебная игра.	2	
70	Двусторонняя учебная игра.	2	

**Календарно-тематическое планирование (5-9 класс)  
2 год обучения.**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.		Подвижные игры.	2
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней	2

		стороной стопы.	
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50.		Товарищеская игра	2
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2

60.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
62.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
65.	Прием мяча различными частями тела.	2
66.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
67.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
68.	Двусторонняя учебная игра.	2
69.	Двусторонняя учебная игра.	2
70.	Двусторонняя учебная игра.	2

### Список литературы

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
4. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
5. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

6. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
8. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005
9. Заваров А. «Футбол».: СПб Питер, 2010
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия 2010
11. Ром М. Как играть в футбол. – М.: Ленинград, ФИС 1930
12. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Быстрота и точность действий с мячом. – М.: РГАФК, 1998
13. Варюшин В. Разминка футболиста. – М.: РГАФК, 2000
14. Михалкин Г., Жданкин А. Футбол для мальчиков. - М.: АСТ/«Астрель», 2001

**Инструкция**  
**по технике безопасности для учащихся на занятиях**  
**по настольному теннису.**

**Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
  - при неисправных ракетках
  - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

#### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

#### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь