

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по физической культуре по курсу «Волейбол», для учащихся
6-9-х классов учителя физической культуры муниципального автономного
общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар
Екатери́нинская гимназия № 36

Дубовой Людмилы Владимировны

Программа по физической культуре по курсу «Волейбол», для учащихся 6-9-х классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС; на основе учебно-методической литературы.

Основная цель программы – развитие гармоничной Личности, формирование устойчивого интереса к двигательной активности и мотивации к регулярным занятиям физической культурой, способствующая фундаменту здорового образа жизни. Реализация программы нацелена на формирование двигательного навыка игры «Волейбол», на развитие физических качеств, на физическое воспитание личностных качеств, позволяющих в дальнейшем применять полученные знания и умения для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Массовое привлечение детей к занятиям волейболом в спортивно-оздоровительных группах является одной из основных задач реализации программы.

Структура и содержание программы непосредственно связаны с совершенствованием физических качеств учащихся, укреплением здоровья, воспитанием в коллективе и проявлением личностных качеств.

В программе представлена методика обучения игры «Волейбол», которая по подбору практических упражнений, методов и критерий оценки освоения пройденного материала соответствуют федеральному стандарту по виду спорта «Волейбол» и способствует овладению элементами техники и тактики игры в соответствии возрасту и контингенту учащихся 6-9-х классов.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации его к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия, интеллектуального и духовного развития; профилактику асоциального поведения; взаимодействие с семьей.

На сегодняшний день, по своему содержанию и практической реализации разработанная Программа своевременна и актуальна, способствует повышению двигательной активности, влияет на общую работоспособность учащихся, формирует устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культуры и закладывает фундамент здорового образа активной жизненной позиции.

Данная рабочая программа может быть рекомендована к использованию в учебном процессе учителями физической культуры, ее практическая значимость имеет высокое значение в области физического воспитания подрастающего поколения.

Доцент кафедры водных видов спорта
кандидат педагогических наук,
Руководитель ВОЦ «Гармония»



Е.А. Сальникова

Дата 20.06.22

Муниципальное образование г. Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Екатерининская гимназия №36
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО



решили педагогического совета

протокол №1

Н.Н.Давыдова

Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре по курсу «Волейбол»
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование 6-9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 153 ч.

Учитель Дубовая Людмила Владимировна

Программа разработана на основе учебной литературы.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

1. Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2. Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

3. Духовное и нравственное воспитание:

сформированность основ гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважения к истории и культуре народа; воспитывать в каждом ученике трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любовь к окружающей природе, Родине, семье; воспитывать нравственные качества личности ребёнка, способствовать освоению ребёнком основных социальных ролей, моральных и этических норм; приобщать детей к культурным традициям своего народа, общечеловеческим ценностям в условиях многонационального государства.

4. Эстетическое воспитание:

сформированность восприятия эстетических качеств физической культуры. Красота тела спортсмена, гармония высоко координированных движений, сочетание четкого ритма и быстроты, эстетика спортивного подвига.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным

--- занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных

--- жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Трудовое воспитание:

сформированность коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

7. Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

8. Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
проговаривать последовательность действий;
уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаемой программы учащиеся должны знать и уметь:

По образовательному компоненту программы:

знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

По развивающему компоненту программы:

уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.
улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
улучшить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысить адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке. Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
 8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
 9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
 10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.
- Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.
11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
 12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
 13. В парах: передачи мяча через сетку.
 14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
 15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.
- Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5). 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнёру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Названия тем	Количество часов по программе
1.	Теоретическая подготовка.	5
2.	Общая физическая подготовка.	25


3.	Специальная физическая подготовка	20
4.	Техническая и тактическая подготовка.	30
5.	Обучение техническим приёмам	30
6.	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	30
7.	Игровая подготовка.	13

Основные направления воспитательной деятельности

1. Гражданское воспитание
2. Патриотическое воспитание
3. Духовно-нравственное воспитание
4. Эстетическое воспитание
5. Физическое воспитание
6. Трудовое воспитание
7. Экологическое воспитание
8. Ценности научного познания

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей физической культуры и ОБЖ
 МАОУ Екатерининская
 гимназии №36
 от 28.08.2023г. № 1

 Меликьян К.В.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 Маслова Л.В.
 от 28.08.23г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по физической культуре по курсу «Настольный теннис», для учащихся 6-9-х классов учителя физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар
Екатери́нинская гимназия № 36

Дубовой Людмилы Владимировны

Программа по физической культуре по курсу «Настольный теннис», для учащихся 6-9-х классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС; на основе учебно-методической литературы.

Основная цель программы – развитие гармоничной Личности, формирование устойчивого интереса к двигательной активности и мотивации к регулярным занятиям физической культурой, способствующая фундаменту здорового образа жизни. Реализация программы нацелена на формирование двигательного навыка игры «Настольный теннис», на развитие физических качеств, на физическое воспитание личностных качеств, позволяющих в дальнейшем применять полученные знания и умения для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Массовое привлечение детей к занятиям волейболом в спортивно-оздоровительных группах является одной из основных задач реализации программы.

Структура и содержание программы непосредственно связаны с совершенствованием физических качеств учащихся, укреплением здоровья, воспитанием в коллективе и проявлением личностных качеств.

В программе представлена методика обучения игры «Настольный теннис», которая по подбору практических упражнений, методов и критерий оценки освоения пройденного материала соответствуют федеральному стандарту по виду спорта «Волейбол» и способствует овладению элементами техники и тактики игры в соответствие возрасту и контингенту учащихся 6-9-х классов.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации его к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия, интеллектуального и духовного развития; профилактику асоциального поведения; взаимодействие с семьей.

На сегодняшний день, по своему содержанию и практической реализации разработанная Программа своевременна и актуальна, способствует повышению двигательной активности, влияет на общую работоспособность учащихся, формирует устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культуры и закладывает фундамент здорового образа активной жизненной позиции.

Данная рабочая программа может быть рекомендована к использованию в учебном процессе учителями физической культуры, ее практическая значимость имеет высокое значение в области физического воспитания подрастающего поколения.

Доцент кафедры водных видов спорта
кандидат педагогических наук,
Руководитель ВОЦ «Гармония»

Е.А. Сальникова

Дата 20.06.22



Муниципальное образование г. Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Екатерининская гимназия №36
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

подписано в протоколе педагогического совета
от
МАОУ
Екатерининская гимназия
№ 36
председатель
подпись руководителя

протокол №1
Н.Н.Давыдова
Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре по курсу «Настольный теннис»
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование 6-9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 153 ч.

Учитель Дубовая Людмила Владимировна

Программа разработана на основе учебной литературы.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

1. Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2. Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

3. Духовное и нравственное воспитание:

сформированность основ гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважения к истории и культуре народа; воспитывать в каждом ученике трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любовь к окружающей природе, Родине, семье; воспитывать нравственные качества личности ребёнка, способствовать освоению ребёнком основных социальных ролей, моральных и этических норм; приобщать детей к культурным традициям своего народа, общечеловеческим ценностям в условиях многонационального государства.

4. Эстетическое воспитание:

сформированность восприятия эстетических качеств физической культуры. Красота тела спортсмена, гармония высоко координированных движений, сочетание четкого ритма и быстроты, эстетика спортивного подвига.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным

--- занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных

--- жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Трудовое воспитание:

сформированность коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

7. Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

8. Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;
уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаемой программы учащиеся должны **знать и уметь:**

По образовательному компоненту программы:

знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

По развивающему компоненту программы:

уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.
улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
улучшить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысить адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

5. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

2.2. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

2.3. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры.

Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча.

Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальной работы у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене.

Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища.

Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

2.4. Техническая и тактическая подготовка.

Знакомство с понятием «техника» и «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма».

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы.

Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.
 Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.
 Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.
 Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.
 Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

2.5. Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

3. Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, мониторинг личных достижений обучающихся и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.
 Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Названия тем	Количество часов по программе
1.	Теоретическая подготовка.	5
2.	Общая физическая подготовка.	25
3.	Специальная физическая подготовка	20
4.	Техническая и тактическая подготовка.	30
5.	Обучение техническим приёмам	30
6.	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	30
7.	Игровая подготовка.	13


Основные направления воспитательной деятельности

1. Гражданское воспитание
2. Патриотическое воспитание
3. Духовно-нравственное воспитание
4. Эстетическое воспитание
5. Физическое воспитание
6. Трудовое воспитание
7. Экологическое воспитание
8. Ценности научного познания

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
МАОУ Екатерининская
гимназии №36
от 28.08.23г. № 1

 Меликьян К.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Маслова Л.В.
от 28.08.23г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Кубанский институт профессионального образования»

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Дубовая
Людмила
Владимировна**

прошла(а) повышение квалификации в (на)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Автономной некоммерческой профессиональной
образовательной организации
«Кубанский институт профессионального образования»

231200929353

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе

**«Модернизация педагогической деятельности
учителя физической культуры
в свете требований ФГОС»**

Регистрационный номер

9366-ПК

Города

Краснодар

Дата выдачи

11.03.2021

с 15.02.2021 г. по 11.03.2021 г.

в объёме

108 часов



Руководитель

Секретарь

О.Л. Шутов

О.С. Пендик



КОПИЯ ВЕРНА

Делопроизводитель

15.11.2023

Дата

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

ПК-1 № 003764

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Настоящее удостоверение выдано
Дубовой
(фамилия, имя, отчество)
Людмиле Владимировне

в том, что он(а) с « 15 » февраля 2019 г. по « 20 » февраля 2019 г.

Удостоверение является документом
о повышении квалификации

прошел(а) обучение в (на)
ФПК Кубанского государственного
университета физической культуры, спорта и туризма
(наименование)
образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по
программе «Педагогика профессионального
образования»
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

в объеме 16 часов
(количество часов)



Директор
Секретарь

Город Краснодар 2019 год

Регистрационный номер ИЖ-4157119

Дата выдачи 20 февраля 2019 года

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201018756



Подпись: *[Signature]*
15.11.2023
Дата

Регистрационный номер № 12855/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Дубовая Людмила Владимировна

с «07» мая 2022 г. по «18» мая 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в
ГБОУ ИРО Краснодарского края
по теме «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя»

в объеме **36 часов**

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Предмет(а) стажировку в (на)
Итоговая работа на тему: «.....»



Ректор **Т.А. Гайдук**
Секретарь **Л.Л. Вадбольская**
Город **Краснодар** Дата выдачи **18 мая 2022 г.**