

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №159»**

Программа принята  
на педагогическом совете  
протокол №  
от «30» августа 2024 года

Утверждена приказом № 01-32-369 от 20 августа 2024г.  
по МАОУ-СШ №159  
Директор Т.А.Жихарева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Восемь чудес спорта»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 10 - 13 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Порохницкая Д.В.  
педагог дополнительного  
образования

Красноярск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. Модуль: командный вид спорта (Баскетбол, Волейбол, футбол).....	7
1.1. Планируемые результаты .....	9
1.2. Оценочный материал.....	11
1.3. Учебно - тематический план .....	12
ГЛАВА II. Модуль: Тяжелая атлетика, Легкая атлетика.....	13
2.1. Общая характеристика легкой атлетики и тяжелой атлетики.....	13
2.2. Планируемые результаты.....	15
2.3 Учебно - тематический план.....	17
ГЛАВА III. Модуль: зимний вид спорта (Лыжные гонки, Хоккей).....	18
3.1. Основные показатели выполнения программных требований.....	18
3.2. Организация и планирование учебно - спортивной работы .....	19
3.3. Общая характеристика «Лыжные гонки» .....	20
3.4. Общая характеристика «Хоккей».....	21
3.5. Учебно - тематический план.....	22
ГЛАВА IV. Модуль: Игровые виды спорта (настольный теннис).....	23
4.1. Общая характеристика настольного тенниса.....	23
4.2. Прогнозируемые результаты обучения.....	24
4.3. Учебно - тематический план.....	25
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	26
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	30

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основании:

– Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

## ВВЕДЕНИЕ

Программа «Восемь чудес спорта» заключается в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможность для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Все виды спорта, которые описаны в данной программе, развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Все виды спорта в настоящее время стали доступными для всех. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и воспитывают стремление к успеху.

Воспитательный потенциал программы заключается в создании культуросообразной среды развития обучающихся. Возрастание роли физической культуры как средство воспитания учащихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности. Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

**Цель:** формирование умений и навыков обучающихся в области физической культуры и спорта.

**Задачи:**

- сформировать представления об основных понятиях спортивной направленности занимающихся;
- создать представления о специфике спорта и спортивных игр;
- изучить основные и теоретические понятия игры;
- сформировать двигательные умения;
- научить использовать в играх спортивный инвентарь и адаптировать их в спорте;
- совершенствовать навыки двигательной активности и умений.

**Описание:**

Данная программа разработана для обучающихся 10 - 13 лет и является базовым уровнем. Который, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают права ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, адаптацию к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявляет и поддерживает детей, проявивших выдающиеся способности, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Физическое воспитание на уровне среднего общего образования должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

**Предполагаемый результат:**

1. Увеличение доли участия в соревнованиях по возрастной программе;
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

4. Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

**Количество часов:** 102

**Уровень программы:** базовый

**Форма реализации программы:** очная

**Целевая группа обучающихся:** 10 - 13 лет

## ГЛАВА I. МОДУЛЬ: КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА (БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ФУТБОЛ)

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. Круг игр, используемых в целях физического воспитания, в настоящее время весьма велик и разнообразен. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. К подвижным относятся простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями.

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя.

Это определяет единицу состязания - блок действий «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п. В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким

образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами - между игроками одной команды; между соперниками - игроками противоборствующих команд. Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперника. Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «занимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях между такими ролями. Каждому члену команды определена его «игровая функция» («игровое амплуа»). Каждая роль определяется совокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюжетом состязания (игры). При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревнований. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партнеров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающихся в каждом состязании.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов.

## 1.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия игровыми видами спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях игровыми видами спорта стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Игровые виды спорта развивают 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметнопрактической 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 базе овладения упражнениями с мячом, активное использование спортивных игр 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 игровыми видами спорта.

**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 игровыми видами спорта.

В ходе реализации программы «Командные спортивные игры» обучающиеся должны:

- 1) знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- 2) владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;
- 3) выполнять и принимать подачу;
- 4) самостоятельно проводить разминку;
- 5) играть в волейбол и понимать правила и технику игры.

## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

**Итоговый контроль** участие в соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением учеников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

### 1.3 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Гигиена, врачебный контроль самоконтроль спортсмена	1	1	-
3	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	1	1	-
4	Общая и специальная физическая подготовка	3		3
5	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол. Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения. Способы удара по мячу	6		6
6	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны	6		6
7	Техника безопасности при игре в волейбол. Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.	6		6
8	Соревнования на школьном уровне	2		2
	<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>

В результате изучения дисциплины школьники должны:

**Знать:** - правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта;

- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;

- историю развития данных видов в России и в мире;

- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

**Уметь:** - выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;

- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;

- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;

- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности.

## ГЛАВА II. МОДУЛЬ: ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### 2.1 Общая характеристика легкой атлетики и тяжелой атлетики

**Отличительная особенность модуля: легкая атлетика,** заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность.

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются обучающиеся в возрасте 9 - 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий легкой атлетикой. Психофизиологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой

деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений.

**Тяжелая атлетика** имеет большой вклад для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте. Применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях.

Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Многолетние занятия тяжелой атлетикой накладывают определенный отпечаток на внешний облик и поведение атлета.

Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям.

Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведенные несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Тяжелая атлетика, как и другие тяжелоатлетические виды спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда

тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха.

## **2.2 Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Личностные результаты:

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- при занятиях тяжелой атлетикой и легкой атлетикой стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности. Происходит общее укрепление и оздоровление организма.
- Учащиеся учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на всех видах физической активности. Соревновательный элемент в тяжелой атлетикой, легкой атлетике способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха-неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями тяжелой атлетикой и легкой атлетики, активное использование данных видов спорта 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 легкой атлетике.

### **Содержание курса**

#### ***Знания по модулю: «Тяжелая атлетика и легкая атлетика»***

1. Здоровый образ жизни человека.
2. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья.
3. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.
4. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Как и любая сфера жизнедеятельности человека, силовая подготовка имеет свои отличительные особенности, которые необходимо учитывать в ходе проведения тренировочных занятий.
5. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.
6. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в тренировочной и соревновательной деятельности.
7. Правила спортивных соревнований по тяжелой атлетике и легкой атлетике.

## 2.3 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Знания о данных видах спорта как: тяжеля атлетика и легкая атлетика	1	1	-
2	Способы самостоятельной деятельности	1	1	-
3	Теория и методика ФКиС	1	1	-
4	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой	4		4
5	Основы изучения техники прыжков через барьеры. Изучение и отработка техники прыжка в высоту.	6		6
6	Повышение уровня общей физической и специальной физической	6		6
7	Освоение основ техники по виду спорта «тяжелая атлетика»	6		6
8	Контрольные нормативы	1		1
	<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>

## **ГЛАВА III. МОДУЛЬ: ЗИМНИЙ ВИД СПОРТА (ХОККЕЙ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)**

### **3.1 Основные показатели выполнения программных требований**

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; - освоение теоретического раздела программы.

На этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; - динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

### **3.2 Организация и планирование учебно-спортивной работы**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей программой круглогодично по учебному плану. Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки с широким привлечением технических средств, тренажеров и восстановительных мероприятий. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в составе сборных команд, а также самостоятельными коллективами школы в спортивных соревнованиях;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеозаписи; - инструкторская и судейская практика.

В каникулярное время организуется спортивно-оздоровительный лагерь, являющийся необходимым звеном в круглогодичном учебно-тренировочном процессе. В период каникул и пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе. Учебно-тренировочный процесс протекает в течение годового цикла, который, в свою очередь, делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание.

### **3.3 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА «ЛЫЖНЫХ ГОНОК»**

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта, представляет собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Соревнования в этом виде спорта проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе классическим или коньковым ходом.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта. На официальных соревнованиях длина дистанций колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

### 3.4 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА «ХОККЕЙ»

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования. Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех ступенях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности.

Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом. В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивноориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе хоккея с шайбой.

Привлекательность и популярность хоккея связаны с большой зрелищностью, динамизмом, быстрой сменой игровых эпизодов и ситуаций, обилием силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в экстремальных условиях. В России хоккей имеет обширную географию и пользуется огромной популярностью.

### 3.5 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Знания о хоккее и лыжных гонках	1	1	-
2	Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж	1	1	-
3	Основы лыжной подготовки	1	1	-
4	Способы физкультурной (двигательной) деятельности	2		2
5	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	6		6
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	6		6
7	Общая физическая подготовка	5		5
8	Участие в соревнованиях	3		3
	<b>Всего</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>

## **ГЛАВА IV. МОДУЛЬ: ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)**

### **4.1 Общая характеристика данного вида спорта**

Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы «Настольный теннис», а именно развитие молниеносной реакции и ловкости движений, стойкости в защите и нападении, быстроты мышления, умения находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, рациональной техники игры в теннис.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Теннис позволяет развивать у обучающихся такие качества как: быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Модуль «Настольный теннис» направлен на удовлетворение потребности учащихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможность обучающимся заниматься настольным теннисом, приобщиться к активным занятиям, получить социальную практику общения в коллективе, помогает начинающим игрокам освоить основные правила и приёмы игры, знакомит с технико-тактической подготовкой.

## 4.2 Прогнозируемые результаты обучения

Воспитание интереса обучающихся к спорту и приобщение их к настольному теннису. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

### По общей физической подготовке:

Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал. Формы подведения итогов реализации программы - тестирование по общей и специальной физической подготовке; - выступление на соревнованиях, турнирах по теннису; - сдача контрольных нормативов.

Методы оценки достижений учащихся: устный опрос, тестирование, диагностика.

### 4.3 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	1	1	-
2	Гигиенические требования занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	-
3	Правила соревнований по настольному теннису	1	1	-
4	Общая физическая подготовка	2		2
5	Техническая подготовка	6		6
6	Основы технической и тактической подготовка.	6		6
7	Специальная физическая подготовка	5		5
8	Игровая подготовка	3		3
	<b>Всего</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

*Материально-техническое обеспечение:*

- Мяч баскетбольный
- Майка
- Шорты спортивные (трусы спортивные)
- Мяч волейбольный
- Майка волейбольная
- Шорты спортивные (трусы спортивные)"
- Ворота футбольные уменьшенные переносные
- Гетры футбольные
- Форма футбольная
- Форма вратарская
- Фишки тренировочные
- Футболка
- Сетка гашения для ворот гандбольных
- Сетка заградительная для зала (6x15м)
- Мяч мини-футбольный соревновательный
- Бутсы для фут-зала
- Лыжи гоночные
- Палки для лыжных гонок
- Ботинки лыжные
- Крепления лыжные
- Флажки для разметки лыжной трассы
- Коньки (ботинки с лезвиями)
- Доска информационная
- Снегоход
- Интерактивная панель 75`
- Футболка
- Штанга тяжелоатлетическая

- Демонстрационная доска
- Пистолет стартовый
- Патроны для стартового пистолета
- Палочка эстафетная
- Майка легкоатлетическая
- Ракетка для настольного тенниса
- Мяч для настольного тенниса

*Информационно-организационное обеспечение:*

- фото отчеты о проведении различных спортивных мероприятии;
- создание видеофильмов о ЗОЖ;
- выпуск стенгазет, разработка буклетов;
- размещение информации на школьном сайте;
- заседания спортивного актива ШСК;
- педсоветы, производственные совещания;
- родительские собрания, ученические собрания;
- общешкольные мероприятия.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности осуществляется в очной форме, может быть организована реализация общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

### Методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- ~ словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- ~ наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- ~ практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- ~ объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- ~ репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- ~ частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- ~ эвристический - проблема формируется детьми, ими же предлагаются способы её решения;
- ~

### Формы организации образовательного процесса

Основными формами, обеспечивающими сознательное и прочное усвоение обучающимся материала, являются:

-учебно-практическое занятие, сочетающее теоретическое и практическое освоение новых знаний, умений и навыков;

-занятие - практикум предусматривает отработку практических навыков;

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

-словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);

-наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);

-практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

При изучении теоретического материала с учётом возрастных особенностей организуются практические работы, самостоятельная работа, подготовка докладов, творческих работ, исследовательских работ, проектов. Организуется работа с ресурсами Интернет, создание мультимедийных презентаций.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

~ фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;

~ индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

~ групповой - организация работы в группах;

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОГО МАТЕРИАЛА

1. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Дополнительное образование в современной Школе / М.: «Сентябрь», 2005. - 192 с.
2. Горский В. А., Журкина А. Я., Ляшко Л.Ю., Усанов В. В. Система дополнительного образования детей /Дополнительное образование. 1999 № 3
3. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. Программы внеурочной деятельности. М.,2010.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.,2010.
5. Физическая культура и спорт в условиях глобализации образовании 21-22 ноября 2014 года, г. Чита / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Забайкальский гос. ун-т" (ФГБОУ ВПО "ЗабГУ"). - Чита : ЗабГУ, 2013. - 237 с. : ил., цв. ил., табл.; ISBN 978-5-9293-0912-0 – Текст : непосредственный
6. 20. Нагорнова А.Ю., Профессиональная деятельность педагога: новые подходы и решения / Нагорнова А. Ю., Байбородова Л. Ю., Шерайзина Р. М. и др. ; отв. ред. А. Ю. Нагорнова]. - Ульяновск : Зебра, 2017. - 287 с. : ил., табл.; ISBN 978-5-9500157-7-9 – Текст : непосредственный
7. «Теория физической культуры», Курамшин Ю. Ф.,1980.
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/> (дата обращения: 27.03.2020)