

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №159»

Программа принята  
на педагогическом совете  
протокол №  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 года

Утверждена приказом № *32-89* от *02.09* 2024г.  
по МАОУ СШ №159  
Директор *Т.А. Жихарева*



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Восемь чудес спорта»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 7-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Порохницкая Д.В.  
педагог дополнительного  
образования

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Модуль: командный вид спорта (Баскетбол, Волейбол, футбол).....	5
1.1. Планируемые результаты .....	5
1.2. Средство формирования.....	6
1.3. Учебно - тематический план .....	8
ГЛАВА II. Модуль: Тяжелая атлетика, Легкая атлетика.....	9
2.1. Планируемые результаты.....	9
2.2. Содержание модуля.....	11
2.3 Учебно - тематический план.....	12
ГЛАВА III. Модуль: зимний вид спорта (Лыжные гонки, Хоккей).....	13
3.1. Цели и задачи модуля.....	13
3.2. Общая характеристика «Лыжные гонки» .....	14
3.3. Общая характеристика «Хоккей».....	16
3.4. Учебно - тематический план.....	19
ГЛАВА IV. Модуль: Игровые виды спорта (настольный теннис).....	20
4.1. Цели и задачи модуля.....	20
4.2. Общая характеристика настольного тенниса.....	21
4.3. Способы двигательной деятельности.....	22
4.4. Учебно - тематический план.....	23
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	24
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	26
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	28

## 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”.

## ВЕДЕНИЕ

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса

**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 7 - 9 лет и является стартовым уровнем. Который, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка, посредством клубной деятельности по интересам.

**Предполагаемый результат:**

1. Увеличение доли участия в соревнованиях по возрастной программе;
2. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
3. Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

**Количество часов:** 102

**Уровень программы:** стартовый

**Форма реализации программы:** очная

**Целевая группа обучающихся:** 7 - 9 лет

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

## 1.2 Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех правила поведения при работе с педагогом (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом 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 педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

## 1.2 Средство формирования

### Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации и информацию полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

### Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: формулировать 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.

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) самостоятельно проводить разминку;
- 4) играть в волейбол с элементами пионербола 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 (с элементами пионербола) 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;
- 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 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	Теоретическая подготовка	1	1	-
4	Общая и специальная физическая подготовка	3		3
5	Основные правила, техника и тактика игры в футбол.	6		6
6	Основные правила, техника и тактика игры в баскетбол.	6		6
7	Основные правила, основные сведения техники и тактики игры в волейбол. Продолжительность партии. Результат игры.	6		6
8	Соревнования на школьном уровне	2		2
	<b>Всего</b>	26	3	23

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

### 2.1 Планируемые результаты

Физическая подготовка легкоатлета и тяжелоатлета направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья тяжелоатлета и легкоатлета.

#### 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»;
- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия легкой атлетикой и тяжелой атлетикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
- 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.
- Обучающиеся 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;
- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.
- 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.

## 2.2. Содержание модуля

### *Знания по модулю: «Тяжелая атлетика, 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. Большинство знаний в данной сфере спортсмен осваивает в ходе учебно-тренировочного процесса, но некоторые вещи он должен не только усвоить, но и тщательно запомнить до начала занятия и неукоснительно соблюдать в дальнейшем.
6. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.
7. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.
8. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в тренировочной и соревновательной деятельности.
9. 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: тяжеляя атлетика и легкая атлетика	1	1	-
2	Способы самостоятельной деятельности	1	1	-
3	Знания о самоконтроле и гигиене	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	Изучение и отработка техники спринтерского бега.	6		6
7	Классические упражнения	6		6
8	Контрольная сдача нормативов	1		1
	<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>

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

**Цель Модуля:** формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств хоккея и лыжных гонок.

### **Задачи Модуля:**

1. всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
2. укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте в целом;
4. формирование общих представлений о хоккее и лыжной подготовке, о возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
5. формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для самореализации.

### 3.2. Общая характеристика «Лыжные гонки»

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). Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта. Лыжный спорт занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища.

Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: настойчивость, дисциплинированность, чувство коллективизма, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей, 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.

На результаты выступления спортсмена в лыжных гонках в определенной степени влияют погодные условия (направление и сила ветра,

температура воздуха, атмосферные осадки, состояние снежного покрова), а также характер трассы (перепады высот, повороты и пр.).

### **Личностные результаты**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

### **Метапредметные результаты**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

### **Предметные результаты**

- знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении;
- знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.



### **3.3. Общая характеристика «Хоккей»**

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 спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе хоккея с шайбой.

Хоккей – это командная спортивная игра, в которой противоборствуют две команды и передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ещё наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои; в итоге побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Привлекательность и популярность хоккея связаны с большой зрелищностью, динамизмом, быстрой сменой игровых эпизодов и ситуаций, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в экстремальных условиях.

В хоккей играют миллионы детей на стадионах, спортивных площадках, во дворах. Массовость хоккея на уровне школьного спорта является основой роста спортивного мастерства. В настоящее время в нашей стране спортивными специалистами создана система подготовки хоккеистов высокой квалификации, которая обеспечивает отечественному хоккею 5 передовые позиции в мире.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом,

их личностному и профессиональному самоопределению. Занятия хоккеем для детей имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействию на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечнососудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшает кровообращение, увеличивает емкость лёгких, нормализует обмен веществ, повышает тонус нервной системы, увеличивает мышечную массу). Образовательная деятельность средствами хоккея предполагает занятия на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Выполнение сложно координационных, технико-тактических действий в хоккее, связанных с ходьбой, бегом на коньках, борьбой за шайбу, прыжками, быстрым стартом и ускорениями, резкими торможениями и остановками, ударами по шайбе и даже акробатическими приёмами, обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) и двигательных навыков. Связь скоростных и координационных способностей с умственным развитием положительно влияет на поведение и успеваемость обучающихся.

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 – 4-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

**Планируемые личностные результаты:**

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

**Предметные результаты:**

- формирование представлений о значении занятий хоккеем как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- формирование навыков безопасного поведения во время занятий хоккеем; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий хоккеем;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

### 3.4 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Знания о хоккее и лыжных гонках	1	1	-
2	Врачебный контроль, первая помощь, спортивный массаж	1	1	-
3	Права и обязанности игроков во время бега на лыжах и в игре	1	1	-
4	Способы физкультурной (двигательной) деятельности	2		2
5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	6		6
6	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	6		6
7	Общая физическая подготовка	5		5
8	Участие в соревнованиях на школьном уровне	3		3
	<b>Всего</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>

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

### **Цель Модуля:**

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

### **Задачи модуля:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;

#### **4.2. Общая характеристика настольного тенниса**

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

### 4.3. Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

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

Основы тренировки теннисиста.

Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

#### 4.4 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Гигиенические требования занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	-
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	1	-
4	Изучение правил техники безопасности во время игры	2		2
5	Игровая подготовка	6		6
6	Основы технической и тактической подготовка.	6		6
7	Специальная физическая подготовка. Игра в парах.	5		5
8	Школьные соревнования и показатели контрольных нормативов за учебный год	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 ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : непосредственный
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / - Москва : Советский спорт, 2014. - 132 с. - ISBN 978-5-9718-0741-4. - Текст : непосредственный
3. Митрохина, В. В. Аэробика : Теория. Методика. Практика : методич. пособие / В. В. Митрохина. - Москва : Издательство РУДН, 2010. - 135 с. - ISBN 978-5-209-03473-5. - Текст : непосредственный
4. Михайлова, Э. И. Аэробика в школе : учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов - Москва : Советский спорт, 2014. - 124 с. - ISBN 978-5-9718-0708-7. - Текст : непосредственный
5. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: - М.: 2002.
6. Иваненко И.Н. Насущные проблемы развития системы дополнительного образования детей //Дополнительное образование, 2005. - № 9. - С. 21 - 23.
7. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М. 2000.
8. Салык Н.А. Требования к организации внеурочной деятельности.