

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Кондопожского**

**муниципального района Республики Карелия**

**Администрация Кондопожского муниципального района**

**МОУ Кончезерская СОШ**

УТВЕРЖДЕНО  
директор МОУ Кончезерская  
СОШ

---

И. Ю. Новожилова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурной направленности  
школьного спортивного клуба «РУСЬ»**

**Кончезеро 2025**

**Введение**

Новые акценты в деятельности образовательных учреждений предполагают «выход» за рамки классно-урочной системы, возрастание роли внеурочной работы, которая создает дополнительные возможности для самореализации и творческого развития каждого. ФГОС обращает внимание педагогов на значимость организации образовательной деятельности школьников за рамками уроков, важность занятий по интересам, их соответствие образовательным потребностям и возможностям учащихся. Об этом идет речь в документах стандарта начального общего и основного общего образования, где, в частности отмечается: «В целях обеспечения индивидуальных потребностей, обучающихся в основной образовательной программе основного общего образования, предусматриваются:

- учебные курсы, обеспечивающие различные интересы обучающихся, в том числе этнокультурные;
- внеурочная деятельность».

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) нового поколения организация внеурочной деятельности обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса в МОУ Кончезерска. Модель формирования физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности обучающихся предполагает формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

## **1. Основы организации внеурочной деятельности школьников в условиях внедрения ФГОС.**

ФГОС является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах образовательных стандартов. Его инновационность заключается в том, что образование рассматривается в качестве важнейшей социальной деятельности общества, направленной на формирование российской идентичности как неотъемлемого условия укрепления российской государственности.

Необходимо отметить, что в стандарте речь также идет об освоении образовательными учреждениями новых направлений деятельности; совершенствование спектра образовательных услуг; создание и внедрение новых образовательных и досуговых программ на всех уровнях системы образования; создание инфраструктуры социальной мобильности.

Кроме того, значительно усиливается воспитательная составляющая деятельности школы.

### **1. Цель внеурочной деятельности.**

Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности: всесторонне гармоничное развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

### **1. Задачи организации внеурочной деятельности.**

Основные задачи организации внеурочной деятельности с обучающимися:

- сформировать представления о единстве различных видов здоровья;
- способствовать пониманию важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развивать интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

### **1. Принципы организации внеурочной деятельности.**

К принципам организации внеурочной деятельности с обучающимися относятся:

- соответствие возрастным особенностям обучающихся,
- опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности школы;
- опора на ценности воспитательной системы школы;
- свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

В реализации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно - оздоровительной направленности принимают участие педагогические работники школы (учителя, заместитель директора по УВР, социальный педагог, учителя физической культуры).

Координирующую роль на уровне класса выполняет классный руководитель, на уровне школы учитель физической культуры, который взаимодействует с педагогическими работниками, а также учебно-вспомогательным персоналом школы.

Модель внеурочной деятельности школы определяет состав и структуру физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям формам их организации, объёму внеурочной деятельности для обучающихся на ступенях начального и основного общего образования с учетом интересов обучающихся и возможностей школы.

### **1. Реализация дополнительных образовательных программ.**

Школа самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям.

В школе создаются и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, например: «Час здоровья» (1-4 класс), «Волейбол» (5-11 класс), «Настольный теннис».

**Основные направления физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности.**

### **1. Модель физкультурно-оздоровительной работы.**

Модель физкультурно-оздоровительной работы в школе предполагает обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

*Данная модель включает:*

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

***Модель определяет следующие виды внеурочной деятельности:***

- Игровая деятельность;
- Познавательная деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность;
- Туристско-краеведческая деятельность;
- Исследовательская деятельность;
- Проектная деятельность.

## **2.2. Формы внеурочной деятельности.**

Возможные формы внеурочной деятельности с обучающимися:

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья;
- утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- проведение инструктажа с детьми по безопасности. Игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, КТД;
- игровые программы по пропаганде ЗОЖ, «Час здоровья»
- поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса;
- агитация и запись учащихся класса в спортивные секции;
- организация походов выходного дня;
- туристические походы;
- организация горячего питания, уроки здорового питания;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Для снятия утомления и восстановления работоспособности учащихся используются динамические перемены. Они помогают обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, позволяют ребятам активно отдохнуть после умственного труда, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. Такие перемены предназначены не для решения задач физического совершенствования, они носят главным образом релаксационный, оздоровительный и игровой характер.

Каждая динамическая перемена включает в себя две фазы:

- 1-я — активная, коммуникативная;
- 2-я — этап малой подвижности, помогающий развивать произвольную деятельность учащихся.

Подвижные коммуникативные игры повышают энергетический ресурс группы, формируют эмоционально-положительный настрой на продолжение занятий, а также способствуют раз-

витию познавательных форм взаимодействия, проявляющихся в доброжелательном отношении к одноклассникам, умении подчинять свои действия внешним требованиям.

Завершают перемену игры малой подвижности. Они способствуют развитию произвольной регуляции поведения, формируют умение ориентироваться на цель, выполнять действия по образцу; помогают детям настроиться на рабочий лад, быть более организованными и сосредоточенными. Проходят динамические перемены после 3-го урока три раза в неделю. Место проведения - площадка возле школы Продолжительность — 15 минут.

Построением и организацией учащихся занимается учитель физкультуры. Динамические перемены могут сопровождаться музыкой, помогающей создавать хорошее настроение.

В начале каждой недели можно менять композицию и комплекс упражнений.

Динамическая перемена проводится в непринужденной форме. В зависимости от сути игры при делении детей на группы учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого. В работу должны быть включены упражнения и игры, хорошо знакомые школьникам из уроков физкультуры

Кроме того, различными участниками образовательного процесса формируется банк физкультминуток:

- оздоровительно-гигиенических,
- двигательно-речевых,
- подражательных,
- физкультурно-спортивных,
- танцевально-развлекательных.

## 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность направлена, в первую очередь, на достижение планируемых результатов освоения соответствующей основной образовательной программы школы. Модель организации внеурочной деятельности описывает инструменты достижения этих результатов.

**Результаты первого уровня:** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы: об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности.

**Результаты второго уровня:** развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

**Результаты третьего уровня:** школьник может приобрести опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

**Формы достижения планируемых результатов:**

**1 уровень:** Занятия спортом; беседы о спорте, здоровье; олимпиады (в том числе и дистанционные), игры, участие в спортивных и туристических соревнованиях, поездки, и т.д.;

**2 уровень:** КТД (спортивно-оздоровительной направленности), оздоровительные акции, социально-значимые акции, туристические походы и т.д.;

**3 уровень:** Спортивные и оздоровительные акции в школе, хуторе, районе и т.п.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности

будет свидетельствовать об эффективности работы по реализации модели внеурочной деятельности.

***Планируемые личностные результаты:***

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформированное представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- сформированное представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- приобщение к разумной физической активности, сформированная потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

**1. Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности.**

***Цель диагностики*** – выяснить, являются ли и в какой степени воспитывающими те виды внеурочной деятельности, которыми занят школьник:

- диагностика эффективности внеурочной деятельности школьников;
- личность самого обучающегося;
- детский коллектив;
- профессиональная позиция педагога.

Методы и методики мониторинга изучения детского коллектива

Основные результаты реализации модели внеурочной деятельности обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих сформированность физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного потенциала личности:

- листы наблюдений (листы здоровья);
- анкеты;
- спортивные достижения;
- результаты спортивных и туристических соревнований.

**1. Показатели деятельности по реализации модели внеурочной деятельности.**

***Показатели деятельности педагогов по реализации модели внеурочной деятельности:***

- проектная деятельность обучающихся;
- обучающихся в конкурсах, проектах, соревнованиях и т.п. вне школы;
- количество обучающихся, задействованных в спортивно-оздоровительных мероприятиях;

- посещаемость спортивных кружков, секций, курсов;
- количество обучающихся, с которыми произошел случай травматизма во время образовательного процесса;
- участие родителей в мероприятиях;
- наличие благодарностей, грамот;
- удовлетворенность обучающихся и их родителей внеурочной деятельностью;
- презентация опыта на различных уровнях.

***Формы сотрудничества с родителями в рамках реализации Модели:***

- помощь родителей в организации внеурочной деятельности (КТД, соревнований, турниров, походов, поездок);
- совместное участие родителей и детей в различных видах и формах внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительной направленности;
- поддержка и сопровождение ребенка в выборе спортивных секций;
- участие родителей в жизнедеятельности школы является добровольным на основе ст. Конституции, Закона «Об Образовании в РФ» и договора между ОУ и родителями (лицами их заменяющими).

***Просветительская работа с родителями (законными представителями).***

Система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей должна быть направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

Тематика родительского лектория, круглых столов, родительских собраний по проблемам сохранения здоровья детей согласуется с работниками школы и специалистами по здоровью сохранению;

По результатам работы в данном направлении предполагаются ежемесячные выпуски информационных бюллетеней, стенгазет, организации выставок методической литературы для родителей по вопросам здоровья сбережения.

Вместе с этим возможно создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«волейбол для всех»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст обучающихся: 10-18 лет**

Разработчик:  
учитель физической  
культуры Савинова Н.М.



## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа (далее – ДОП) разработана на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
  2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
  3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
  4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.
  5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» от 13.03.2019 № 114.
  6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467.
  7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2019 № 652н.
  8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28.
  9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2.
- Пояснительная записка содержит основные характеристики ДОП и организационно-педагогические условия ее реализации.

## **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол для всех» (далее - программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Направленность программы обуславливается тем, что объединения, осваивающие программу «Волейбол для всех» стремятся к физическому совершенствованию детей, укреплению их здоровья, приобщению к ЗОЖ и спорту, формированию морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья

## **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет, допущенных школьным врачом к занятиям по физической культуре и, прошедших специальный инструктаж по технике безопасности

## **Актуальность**

Программа ориентирована на создание условий для общего физического развития организма. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

## **Отличительная особенность / новизна (при наличии) программы**

Отличительная особенность программы состоит в её практической значимости: вовлечении обучающихся в дополнительную физическую активность. Занятия волейболом характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих обучающимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

## **Уровень освоения программы**

Общекультурный.

## **Объем и сроки освоения программы:**

Срок освоения программы – 1 год.

Объем -1 занятие в неделю, 36 часов в год.

**Цель программы:** развитие физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

## **Задачи программы**

### ***Обучающие:***

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры в волейбол, умение применять их в игре.
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций.
5. Изучение работы судей.
6. Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
7. Освоение навыков командной игры.

### ***Развивающие:***

1. Содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
3. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
4. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
5. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции.

***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди обучающихся, умений действовать в команде.
5. Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем

**Планируемые результаты:**

***Личностные качества***

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об

основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

### **Метапредметные компетенции:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента,

исследования, проекта);

- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

### **Предметные компетенции**

Будут знать:

- о влиянии занятий волейболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- характеристику разных стратегий и тактик игры в волейбол;
- современные правила проведения соревнований по волейболу; правила судейства, роли и обязанности судей; как осуществляется судейство учебных игр в качестве судьи, помощника судьи;
- правила игры в волейбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; о применении правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- техники приема и передачи мяча, атакующих и защитных действий, способов подачи мяча; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий волейболом; факторы риска и травмоопасные ситуации.

Будут уметь:

- проектировать, организовывать подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в волейбол;
- применять правила безопасности при занятиях волейболом, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика;
- планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов волейбола), контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Язык реализации:** русский язык.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности реализации**

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать фронтально, группами и индивидуально.



## **Условия набора и формирования групп:**

В объединение принимаются обучающиеся МОУ Кончезерская СОШ независимо от пола и степени предварительной подготовки. Набор в группу 1 года осуществляется до 10-го сентября из обучающихся в возрасте 10-18 лет, на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся.

При приеме в объединение ни какие вступительные испытания не производятся.

Дополнительный набор обучающихся в период реализации программы в группу производится в течении учебного года на вакантные места.

Наполняемость учебной группы 1-го года обучения – не должно превышать требований к количеству обучающихся в классах, определенному приказом Министерства просвещения Российской Федерации “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования” от 22.03.2021 №115 (с изменениями и дополнениями).

Продолжительность учебных занятий: не более 40 минут.

## **Формы организации и проведения занятий**

При проведении занятий в объединении педагогом дополнительного образования могут использоваться следующие формы организации деятельности обучающихся:

**Фронтальная:** предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

**Индивидуальная:** предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

**Групповая:** позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

## **Материально-техническое оснащение**

- Спортивный зал
- Волейбольная сетка
- Стойки волейбольные
- Волейбольные мячи по количеству обучающихся
- Набивные мячи по количеству обучающихся
- Сетка для переноса мячей 2 штуки
- Баскетбольные мячи по количеству обучающихся
- Шведская стенка, гимнастическое оборудование
- Скакалки по количеству обучающихся
- Гантели разной тяжести

## Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет учитель физической культуры.

### Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа
2	Теоретические сведения.	1	1	-	Тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка.	16	1	15	Зачет
4	Основы техники и тактики игры в волейбол.	14	2	12	Тестирование
5	Контрольные игры, проведение соревнований.	3	1	2	Выполнение нормативов
6	Итоговое занятие.	1	0	1	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количес тво часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста, перемещение по площадке.	1		
2.	Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры. Режим дня.	1		
3.	Врачебный контроль. Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры	1		
4.	Перемещение игрока, варианты передач мяча. Подвижные игры.	1		
5.	Перестроения. Перемещение в стойке. Варианты передач мяча.	1		
6.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1		
7.	Бег с ускорением. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры	1		
8.	Прыжки в высоту с разбега. Варианты передач мяча. Нижняя подача, прием снизу.	1		
9.	Упражнения для развития прыгучести. Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры.	1		
10.	Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. Упражнения для развития силы и быстроты.	1		
11.	Передача мяча сверху. Прыжки через скакалку. Учебная игра.	1		
12.	Передача мяча снизу. Групповые действия в защите. Учебная игра	1		
13.	Варианты передачи мяча сверху, снизу. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса	1		
14.	Передача сверху, снизу. Знакомство с правилами и организации и судейства соревнований по волейболу.			
15.	Ходьба. Передача снизу, перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра.	1		
16.	Работа в парах. Передача мяча сверху, снизу. Учебная игра	1		
17.	Круговая тренировка. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прием, подача мяча.	1		
18.	Беговые упражнения. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача.	1		

19.	Работа с мячом у сетки. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прием подачи.	1		
20.	О.Р.У. с различными предметами. Нижняя прямая подача, прием мяча. Подвижные игры.	1		
21.	Эстафеты. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки. Подвижные игры.	1		
22.	Круговая тренировка. Варианты передачи мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	1		
23.	Варианты передачи мяча, снизу, сверху. Нижняя прямая подача. Прыжковые упражнения.	1		
24.	Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. Прыжки через скакалку.	1		
25.	Прием мяча при падении. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча.	1		
26.	Упр. на развитие двигательных качеств. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча.	1		
27.	Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите.	1		
28.	Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. Прыжки в длину с места и с разбега.	1		
29.	Блокирование. Действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
30.	Прямая подача. Блокирование. Упр. на развитие прыгучести. Учебная игра.	1		
31.	Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении.	1		
32.	Командная игра в нападении. Нападающий удар. Блокирование.	1		
33.	Круговая тренировка. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1		
34.	Метание мяча на дальность. Упр. на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра.	1		
35.	Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнований.	1		
36.	Проведение тестирования. Подведение итогов за год. Итоговое занятие.	1		

## Содержание программы

### **1. Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (1 час)**

**Теория:** Краткий обзор развития волейбола. Описание игры волейбол. Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха.

**Практика:** педагог проводит викторины, ролевые игры, целью которых является познакомить детей друг с другом, помочь сформировать дружескую атмосферу в группе.

### **2. Теоретические сведения. (4 часа)**

**Теория:**

Развитие игры среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей.

Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка. (32 часа)**

**Теория:**

Общefизическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

**Практика (ОФП):**

Простые перестроения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, в парах у гимнастической стенки, с набивными мячами, на снарядах. Бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину, метание на дальность.

**Практика (СФП):**

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание из приседа, полуприседа; прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в глубину с гимнастического коня, прыжки с доставанием подвешенного мяча, прыжки через скакалку.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча, подачи мяча.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

**4. Основы техники и тактики игры в волейбол. (29 часов)**

**Теория:**

Основные технические приёмы волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

**Практика:**

Освоение технических приёмов волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Тактика игры. Упражнения в индивидуальных действиях в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

**5. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований. (5 часов)**

**Теория:**

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

**Практика:**

Участие в соревнованиях для новичков разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

**6. Итоговое занятие. (1 час)**

**Практика.** Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

**Планируемые результаты:**

**Личностные качества**

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и

многоконфессиональном обществе;

- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также



оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

### **Метапредметные компетенции:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

#### **1) базовыми логическими действиями:**

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

#### **2) базовыми исследовательскими действиями:**

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

#### **3) в работе с информацией:**

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное,

принятие решения в группе, принятие решений группой);

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

### **Предметные компетенции**

Будут знать:

- о влиянии занятий волейболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- характеристику разных стратегий и тактик игры в волейбол;
- современные правила организации и проведения соревнований по волейболу; правила судейства, роли и обязанности судей; как осуществляется судейство учебных игр в качестве судьи, помощника судьи;
- правила игры в волейбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; о применении правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- техники приема и передачи мяча, атакующих и защитных действий, способов подачи мяча; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий волейболом; факторы риска и травмоопасные ситуации.

Будут уметь:

- проектировать, организовывать подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в волейбол;
- применять правила безопасности при занятиях волейболом, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика;
- планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов волейбола), контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Оценочные и методические материалы Педагогические методики**

### **и технологии:**

- рассказ
- показ
- объяснение
- разучивание упражнений в целом и по частям
- повторный метод
- метод усложнения условий выполняемого упражнения
- игровой метод
- соревновательный
- круговая тренировка

### **Современные образовательные технологии:**

- игровые
- информационные
- группового обучения
- индивидуального сопровождения
- здоровье сберегающие

### **Дидактические материалы:**

- Планшет для расстановки игроков и объяснения стратегии игры
- Презентации
- Видео фрагменты волейбольных игр

## **Оценочные материалы**

Для контроля результативности освоения обучающимися содержания программы предусмотрены следующие виды контроля:

- Входной контроль.
- Текущий контроль.
- Итоговый контроль.

Входной контроль проводится в целях определения уровня начальной физической подготовки обучающихся, знаний о правилах и тактике игры в волейбол. Входной контроль проводится в форме индивидуальной беседы и сдачи нормативов с каждым обучающимся на первом занятии.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в целях определения уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения содержания конкретного занятия. Текущий контроль проводится в форме игры в волейбол и выполнения коллективной рефлексии.

Итоговый контроль проводится в виде соревнований по волейболу и сдачи нормативов и предназначен для оценки итогового уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня.

Таблица контрольных нормативов к прохождению аттестации обучающихся приведены в приложении 1.

### **Перечень нормативных правовых актов**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении показателей характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» от 13.03.2019 № 114.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467.

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2019 № 652н.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28.

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2.

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной программы  
«Волейбол для всех» на уч. год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель обучения	Количество академических часов	Режим занятий
1 год	1.09.	31.05.	36	36	<u>1 раз в неделю по 1 часу</u>

**Список литературы**

1. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.
2. Волейбол. Теория и практика. Учебник – М.: 2017.
3. Физическая культура Учебник 6-7, 8-9 класс Матвеева А.П.
4. Тертычная В, Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних. – НТГУ: 2018

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ К ПРОХОЖДЕНИЮ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Упражнения	мальчики, девочки	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	15-16 лет	17-18 лет	Оценка общая
1. Прыжки на скакалке за 1 мин.	м д	60-80 70-90	70-90 75-110	75-95 80-125	80-100 85-110	85-105 90-115	91-110 95-120	Зачет / незачет
2. Бег на 30 м(сек)	м д	5.5-6.7 6.2-6.8	5.3-6.2 5.8-6.6	5.1-5.8 5.4-6.3	5.0-5.6 5.3-6.1	4.8-5.4 5.1-6.0	4.6-5.3 5.0-5.9	Зачет / незачет
3. Прыжок в длину с места (см)	м д	130-165 120-155	140-170 130-160	145-175 140-165	150-180 145-170	165-190 156-175	180-210 160-180	Зачет / не зачет
4. Сгибание корпуса из положения лежа.	м д	23-38 19-27	27-39 20-28	25-40 20-35	35-45 25-38	38-48 25-38	40-50 28-40	Зачет / незачет
5. Челночный бег 3х10м (сек)	м д	8.6-9.9 9.1-10.4	8.5-9.7 8.9-10.0	8.3-9.3 8.8-9.9	8.2-9.0 8.6-9.7	8.0-8.8 8.5-9.6	7.9-8.7 8.4-9.5	Зачет / незачет

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок освоения: 1 год Возраст обучающихся: 6-18 лет**

Разработчик:  
учитель физической  
культуры Савинова Н.М.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

### **Актуальность реализации**

Актуальность заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

### **Адресат**

Программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет (1-11 классы).

**Уровень освоения** – общекультурный

### **Объём и сроки освоения программы**

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
36	36	36	1 раз в неделю по 1 академическому часу

### **Цель:**

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентироваться.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать и коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать и коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

#### Предметные:

Учащиеся научатся:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

#### Метапредметные:

##### *Интеллектуальные*

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

##### *Коммуникативные*

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

#### *Учебно-организационные*

Учащиеся научатся:

- начальным сведениям о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;

**Язык реализации** - программа реализуется на русском языке

**Форма обучения** - очная

#### **Условия набора и формирования групп**

Родители/законные представители обучающегося заключают договор администрацией ОУ в лице директора И.Ю.Новожиловой. В соответствии с желанием родителей/законных представителей учащийся может быть зачислен в группу. Приём в объединение не предполагает конкурсного отбора.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

#### **Материально-техническое оснащение**

Учебные занятия проводятся в просторной аудитории, оснащённой магнитно- маркерной доской и интерактивной доской.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0	Фронтальный
2.	Теоретическая подготовка	4	1	3	Индивидуально-групповой
3.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Индивидуальный Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Индивидуально-групповой
5.	Технико-тактическая подготовка	5	1	4	Индивидуально-групповой
6.	Соревновательная подготовка	4	1	3	Индивидуально-групповой
7.	Контрольные занятия	3	1	2	Индивидуально-групповой
8.	Итоговое занятие	1	0	1	Комбинированный
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Настольный теннис»**

**Задачи:**

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентироваться.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать и коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;

- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать и коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

#### Предметные:

Учащиеся научатся:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

### Метапредметные:

#### *Интеллектуальные*

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

#### *Коммуникативные*

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

#### *Учебно-организационные*

Учащиеся научатся:

- начальным сведениям о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

#### Теория

Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

#### Практика

Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Форма контроля Фронтальная

### **2. Общая физическая подготовка**

#### Теория

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

#### Практика

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

#### Формы контроля

Индивидуально- групповой.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### Теория

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

#### Практика

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, всером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3- метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3

минуты. Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

#### Формы контроля Индивидуальный

#### Тестирование

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

#### Теория

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

#### Практика

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары

слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ- спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

### Формы контроля

Индивидуально- групповой

## **5. Соревновательная подготовка**

### Теория

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

### Практика

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

## Формы контроля

Индивидуально- групповой

### **6. Контрольные занятия**

#### Теория

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

#### Практика

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

#### Форма контроля

Индивидуально- групповой

### **7. Итоговое занятие**

#### Теория

Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

#### Форма контроля

Комбинированный

### **Учебно-тематический план**

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2.	Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой. Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки	1		
3.	Подача мяча внутренней стороной ракетки. Прием мяча внутренней стороной ракетки	1		
4.	Прием мяча после подачи соперника.подача мяча с изменением направление движения.	1		
5.	Прием мяча после подачи соперника.подача мяча с изменением направление движения.	1		

6.	Удары внутренней частью ракетки по неподвижному и катящемуся мячу. Поддачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола	1		
7.	Движение на месте с ведением мяча 10 подходов. Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу	1		
8.	Движение на месте с ведением мяча 10 подходов. Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу	1		
9.	Правила игры в Настольном Теннисе: 4 сек. Ввод мяча в игру. Введение мяча в игру.	1		
10.	Прием подачи мяча от соперника. Прием и передача мяча на сторону «противника».	1		
11.	Прием подачи мяча от соперника. Прием и передача мяча на сторону «противника».	1		
12.	Начальная стойка Теннисиста. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары ракеткой.	1		
13.	Тактика теннисиста: подача на противоположную сторону стола с закручиванием мяча. Обучение основам тактики одиночной игры	1		
14.	Разучивание ударов с лета, ударов над головой (поддачи смэша обучение приему подачи). Обучение удержания мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету	1		
15.	Совершенствование точности стабильности и эффективности ударов. Совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях).	1		
16.	Правило Настольного Тенниса. Атакующие удары слева на лево	1		
17.	Правило Настольного Тенниса. Атакующие удары слева на лево	1		
18.	Атакующие удары справа на право. Атакующие удары справа на лево	1		
19.	Атакующие удары слева на право. Игра накатами по диагонали	1		
20.	Игра накатами по линии. Подача Накатом	1		
21.	Игра подрезками. Игра топ спинами	1		

22.	Игра боковыми вращениями. Игра в защите	1		
23.	Тактические схемы. Упражнение на быстроту и ловкость	1		
24.	Упражнение на гибкость. Силовые упражнения	1		
25.	Упражнение на выносливость. Упражнение с ракеткой и с шариком	1		
26.	Техника подачи толчком. Игра с тренером	1		
27.	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	1		
28.	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	1		
29.	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	1		
30.	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	1		
31.	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
32.	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
33.	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
34.	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
35.	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	1		
36.	Итоговое занятие	1		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль результативности обучения способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, контрольное задание, олимпиада, опрос, анализ, самоанализ, блицтурниры, игры, конкурсы, физические викторины) и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Основными формами контроля являются:

- **входной контроль** (опрос, для определения степени подготовленности детей);
- **промежуточный контроль** (игры, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ);
- **итоговый контроль** (итоговый тест)

В первые дни занятий осуществляется **входной контроль**, который проводится в виде опроса для определения степени подготовленности детей, степени самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровня культуры, творческих способностей.

**Текущий и промежуточный контроль** осуществляется в течение учебного года, в конце 1 полугодия путем наблюдения за работой учащихся. Текущий и промежуточный контроль позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

**Итоговый контроль** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения. Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия кружковцев в школьных, районных, городских олимпиадах и конкурсах.



**Календарный учебный график**  
**программы «Настольный теннис» на учебный год**

№ группы	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий
1	1 год	1.09.	31.05.	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
3. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
7. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
12. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
14. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
15. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
16. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. <Физкультура в школе> 2003.
17. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
18. Смирнов Ю.И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры. - Москва, 1990.
- 19.

21. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005. 1979.

**Для учащихся:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС.
2. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
4. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010
- 5.
6. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.