Российская Федерация
Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 179
(МБОУ СОШ № 179)
620920, г. Екатеринбург, п. Северка, ул. Строителей, д. 48,телефон: 89120930383,
e-mail: soch179@eduekb.ru

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 179
_____ А.С.Скакунов
Приказ от 31.08.2026 г. №376/3-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийцы»

Направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 11-17 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Орлова Юлия Анатольевна
педагог дополнительного образования

г.Екатеринбург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3

2. Основные характеристики образования…. 4

2.1. Объем программы 5

2.2. Планируемые результаты курса «Олимпийцы» 5

2.3. Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы 7

2. Организационно-педагогические условия и формы аттестации 7

3.1. Учебный план 7

3.2. Календарный учебный график 8

3.3. Рабочая программа курса «Олимпийцы» 8

3.4. **Система условий реализации дополнительной общеразвивающей образовательной** 13

3.4.1. Материально-технические условия 13

4 Оценочные и методические материалы 13

4.1. Оценочные материалы 14

4.2. Методические материалы . 14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» в новой редакции;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требовании к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19);
- Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма МинПросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Устава МБОУ СОШ №179;
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности;
- Локальных актов МБОУ СОШ № 179.

Образовательная программа “Олимпийцы ” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы

Данные виды спорта доступны и интересны всем, играют в них как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор той или иной спортивной игры определяется популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.
Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом, волейболом и футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.
Эти особенности спортивных игр создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис и волейбол как спортивные игры, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Олимпийцы», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.
Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель:
Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся.
Задачи
Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис, волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса, волейбола

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис, волейбол, футбол;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Сроки реализации образовательной программы

Объем учебных часов по программе: 306 часов

Занятия с обучающимися проводятся: 2 раз в неделю, 306 часов в год, 34 учебных недели.

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Олимпийцы» рассчитана на обучающихся 11-18лет, нормативный срок освоения – 1 (один)учебный год (306 часов). Продолжительность занятий 40 минут.

2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА «ОЛИМПИЙЦЫ»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития и науки и общественной практики, основанного на диалоге культуры, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участив в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешить конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решение, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, принцип своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их применения в игровой и соревновательной деятельности.

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт в России.
Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Значение занятий физической культурой.
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, спортивном зале. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.
Волейбол
Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Общая и специальная физическая подготовка. Подачи. Передачи. Нападающий удар. Блокирование.Основы техники и тактики игры: Техника нападения. Действия с мячом. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Контрольные игры. Судейство игр. Соревнования.
Настольный теннис.
Техника безопасности. Оборудование, инвентарь. Правила игры. Основы техники и тактики игры: Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста. Чередование различных подач. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Жонглирование теннисным мячом. «Подрезка мяча». Отработка подач с вращением. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Совершенствование подач различной длины. Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника. Общая специальная и физическая подготовка. Совершенствование навыков и умений.

Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. Спортивные соревнования.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, реализующий настоящую дополнительную общеразвивающую образовательную программу (далее - учебный план), определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов, практики и иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации.

Учебный план:

- фиксирует максимальный объем учебной нагрузки обучающихся;
- определяет (регламентирует) перечень учебных курсов и время, отводимое на их освоение иорганизацию.

Учебный план 306 часов за учебный год

Наименование курса	**Количество часов в год**
	Всего
Курс ««Олимпийцы »	**306**

В интересах детей с участием обучающихся и их семей на основе учебного плана, представленного в данной дополнительной образовательной программы, может являться основой разработки индивидуальных учебных планов, для формирования индивидуальной траектории развития обучающегося (содержание учебных предметов, курсов, модулей, темп и формы образования).

Продолжительность учебного года основного общего образования составляет 34 недели.

3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы составлен с учетом требований СанПиН, в соответствии с в соответствии с Федеральным законом
«Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы

Образовательная деятельность проводится во время учебного года. Учебный год начинаетсяс первого учебного дня текущего учебного года.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели .

Продолжительность учебного года:

- с первого учебного дня текущего учебного года по 30 декабря
- с 11 января по 31 мая

Продолжительность зимних каникул:

- с 31 декабря по 10 января (11 календарных дней)

Продолжительность летних каникул:

- с 01 июня по 31 августа (92 календарных дня)

Промежуточная и итоговая аттестация не проводятся.

3.3.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «Олимпийцы»

Настоящая рабочая программа по реализации курса «Олимпийцы» рассчитана на нормативный срок освоения – 1 (один) учебный год (306 часов).

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития и науки и общественной практики, основанного на диалоге культуры, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участив в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешить конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решение, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, принцип своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их применения в игровой и соревновательной деятельности.
- **Форма организации детей на занятии:**
- групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное. Тематическое планирование

1 год

Настольный теннис

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Вид контроля
1	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	1	0	опрос
2	Понятие о физической культуре.	3	1	2	опрос
3	Возникновение и история физической культуры.	1	1	0	беседа
4	Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр. ОФП	3	1	2	сообщения
5	Значение занятий физической культурой. ОФП	1	0,5	0,5	анкетирование
6	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание.ОФП	3	1	2	опрос
7	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой. ОФП.	1	0,5	0,5	беседа
8	Вред курения и употребления алкоголя. ОФП.	3	1	2	беседа
9	Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.	1	0,5	0,5	практическая работа
10	Оборудование, инвентарь. Правила игры.	3	1	2	опрос
11	Правильная хватка ракетки и способы игры	1	0,5	0,5	игра
12	Основы техники и тактики игры	3	1	2	игра
13	Упражнения с мячом.	1	0	1	упражнения
14	Исходная при подаче стойки	3	1	2	игра

	теннисиста.				
15	Чередование различных подач.	1	0	1	игра
16	Чередование различных подач.	3	0	3	игра
17	Упражнения с мячом. ОФП.	1	0	1	упражнения
18	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	3	0	3	игра
19	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	1	0	1	игра
20	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	3	0	3	игра
21	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	1	0	1	игра
22	Тактика игры с разными противниками.	3	1	2	игра
23	Совершенствование подач различной длины.	1	0	1	игра
24	Совершенствование подач различной длины.	3	0	3	игра
25	Совершенствование подач различной длины.	1	0	1	игра
26	Игра в ближней и дальней зонах	3	0	3	игра
27	Игра в ближней и дальней зонах	1	0	1	игра
28	Игровые комбинации.	3	1	2	беседа
29	Игровые комбинации.	1	0	1	игра
30	Игровые комбинации.	3	0	3	игра
31	Вращение мяча.	1	0,5	0,5	игра
32	Вращение мяча.	3	0	3	игра
33	Вращение мяча.	1	0	1	игра
34	Подрезка мяча	3	1	2	игра
35	Подрезка мяча	1	0	1	игра
36	Подрезка мяча	3	0	3	игра
37	Подрезка мяча	1	0	1	игра
38	Удары по мячу накатом.	3	1	2	игра
39	Удары по мячу накатом.	1	0	1	игра
40	Удары по мячу накатом.	3	0	3	игра
41	Удары по мячу накатом.	1	0	1	игра
42	Удары по мячу накатом.	3	0	3	игра
43	Атакующие удары.	1	0,5	0,5	игра
44	Атакующие удары.	3	0	3	игра
45	Атакующие удары.	1	0	1	игра
46	Атакующие удары.	3	0	3	игра
47	Удары на точность.	1	0	1	игра
48	Удары на точность.	3	0	3	игра
49	Удары на точность.	1	0	1	игра
50	Удары на точность.	3	0	3	игра
51	Парные игры.	1	0	1	игра

52	Парные игры.	3	0	3	игра
53	Парные игры.	1	0	1	игра
54	Парные игры.	3	0	3	игра
55	Тактика игры с разными противниками.	1	0,5	0,5	беседа
56	Тактика игры с разными противниками.	3	0	3	игра
57	Тактика игры с разными противниками.	1	0	1	игра
58	Особенности организации соревнований	3	1	2	беседа
59	Особенности организации соревнований	1	0	1	игра
60	Особенности организации соревнований	3	0	3	игра
61	Судейство игр	1	0,5	0,5	опрос
62	Судейство игр	3	0	3	игра
63	Судейство игр	1	0	1	игра
64	Контрольные игры	3	0	3	игра
65	Контрольные игры	1	0	1	игра
66	Контрольные игры	3	0	3	игра
67	Контрольные игры	1	0	1	игра
68	Контрольные игры	3	1	2	Итоговое анкетирование

Тематическое планирование

1 год

Волейбол

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Вид контроля
1	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	1	0	опрос
2	Понятие о физической культуре. ОРУ	4	1	3	сообщения
3	Возникновение и история физической культуры. ОФП	1	0,5	0,5	беседа
4	Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр. ОФП	4	1	3	сообщения
5	Значение занятий физической культурой	1	0,5	0,5	анкетирование
6	Гигиенические правила занятий физическими	4	1	3	опрос

	упражнениями. Закаливание. ОРУ				
7	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой. ОРУ	1	0,5	0,5	опрос
8	Вред курения и употребления алкоголя. ОФП	4	1	3	творческая работа
9	Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.	1	1	0	опрос
10	Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. ОФП	4	0	4	практическая работа
11	Оборудование, инвентарь. ОРУ	1	0,5	0,5	беседа
12	Правила игры. ОФП	4	1	3	опрос
13	Стойка волейболиста	1	0	1	упражнения
14	Подвижные игры с элементами волейбола	4	0	4	игры
15	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	игры
16	ОФП. Развитие гибкости	4	0	4	упражнения
17	ОФП. Развитие координационных способностей	1	0	1	упражнения
18	ОФП. Эстафеты	4	0	4	упражнения
19	ОФП. Упражнения для развития прыгучести	1	0	1	упражнения
20	Комбинированные упражнения.	4	0	4	упражнения
21	Комбинированные упражнения.	1	0	1	упражнения
22	Комбинированные упражнения..	4	0	4	упражнения
23	Комбинированные упражнения.	1	0	1	упражнения
24	Комбинированные упражнения.	4	0	4	упражнения
25	Комбинированные упражнения.	1	0	1	упражнения
26	Комбинированные упражнения.	4	0	4	упражнения
27	Комбинированные упражнения.	1	0	1	упражнения
28	Комбинированные упражнения.	4	0	4	упражнения
29	Верхние передачи	1	0	1	передачи
30	Верхние передачи	4	0	4	передачи
31	Нижние передачи	1	0	1	передачи
32	Нижние передачи	4	0	4	передачи
33	Передачи	1	0	1	зачет

34	Нижние подачи.	4	0	4	подачи
35	Нижние подачи.	1	0	1	подачи
36	Верхние подачи.	4	0	4	подачи
37	Верхние подачи.	1	0	1	подачи
38	ОФП. Подачи.	4	0	4	зачет
39	Основы техники и тактики игры	1	0,5	0,5	опрос
40	Основы техники и тактики игры	4	0	4	игра
41	Основы техники и тактики игры	1	0	1	игра
42	Действия с мячом.	4	0	4	игра
43	Действия с мячом.	1	0	1	игра
44	Техника защиты.	4	0	4	игра
45	Техника защиты.	1	0	1	игра
46	Техника защиты.	4	0	4	игра
47	Техника нападения.	1	0	1	игра
48	Техника нападения.	4	0	4	игра
49	Нападающий удар.	1	0	1	игра
50	Нападающий удар.	4	0	4	игра
51	Нападающий удар.	1	0	1	игра
52	Нападающий удар.	4	0	4	игра
53	Блокирование.	1	0	1	игра
54	Блокирование.	4	0	4	игра
55	Блокирование.	1	0	1	игра
56	Тактическая подготовка.	4	1	3	игра
57	Тактическая подготовка.	1	0	1	игра
58	Тактическая подготовка.	4	0	4	игра
59	Тактическая подготовка.	1	0	1	игра
60	Судейство игр.	4	1	3	игра
61	Судейство игр.	1	0	1	игра
62	Судейство игр.	4	0	4	игра
63	Контрольные игры	1	0	1	игра
64	Контрольные игры	4	0	4	игра
65	Контрольные игры	1	0	1	игра
66	Контрольные игры	4	0	4	игра
67	Контрольные игры	1	0	1	игра
68	Контрольные игры	4	1	3	анкетирование

3.4. СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.4.1.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Оборудование и инвентарь.

Набор для настольного тенниса; стол для настольного тенниса. Волейбольные мячи. Сетка.

3.4.2.ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Учебно-методическая литература.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979. 2.*Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. *Кузнецов, В. С.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
8. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
9. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999
10. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР, 2011.
11. Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2014.
12. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/ - М: ФНТР, 2013.
13. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.
14. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса»,http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011.
15. Физическая культура.: учеб.для общеобразоват. Учреждений/ В.И . Лях, А.А. Зданевич;-6е изд. – М.: Просвещение, 2011.
16. 365 развивающих игр/ Сост. Беляков Е.А. – М.: Рольф, Айрис-прессс, 1999.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ4.1.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Основной показатель работы секции - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма организации детей на занятии:
групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.
Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Педагогические технологии, используемые при реализации настоящей программы:

Здоровьесберегающие технологии. *Целью* здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.
Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

Личностно - ориентированная технология. Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и школьном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов.
Личностно-ориентированная технология реализуется в развивающей среде, отвечающей требованиям содержания новых образовательных программ.

Отмечаются попытки создания условий личностно-ориентированных взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.