

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Косиновская основная общеобразовательная школа»**

Рассмотрена  
на заседании  
Педагогического совета школы  
протокол № 1  
от 31.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА -  
физкультурно-спортивной направленности  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

на 2023-2024 учебный год

Разработал:  
учитель физической культуры –  
Башкатов Сергей Николаевич

С.Косиново, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Раздел	Страница
I	Пояснительная записка (организационно – педагогические условия)	3
II	Планируемые результаты	7
III	Учебный план (объём)	8
IV	Календарный учебный график	9
V	Содержание	10
VI	Программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)-рабочие программы	11
VII	Оценочные материалы	15
VIII	Методические материалы	18
IX	Список использованной литературы	19
X	Перечень технических средств обучения	20
XI	Перечень электронных образовательных ресурсов и цифровых образовательных ресурсов	23

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование – это процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей, и содействующих самореализации и культурной адаптации, входящих за рамки стандарта общего образования. В Концепции модернизации российской системы образования подчеркивается важность и значение системы дополнительного образования детей, способствующей развитию склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодёжи. Система дополнительного образования в школе выступает как педагогическая структура, которая:

- максимально приспособляется к запросам и потребностям учащихся,
- обеспечивает психологический комфорт для всех учащихся и личностную значимость учащихся,
- дает шанс каждому открыть себя как личность,
- предоставляет ученику возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе,
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма,
- активно использует возможности окружающей социокультурной и духовной пищи,
- побуждает учащихся к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу,
- обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в жизнедеятельности школьного коллектива.

Дополнительное образование обладает большими возможностями для совершенствования общего образования, его гуманизации; позволяет полнее использовать потенциал школьного образования за счет углубления, расширения и применения школьных знаний; позволяет расширить общее образование путем реализации досуговых и индивидуальных образовательных программ, дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы.

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте. Дополнительное образование детей создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства. Ведь если ребенок полноценно живет, реализуя себя, решая задачи социально значимые, выходит даже в профессиональное поле деятельности, то у него будет гораздо больше возможностей достичь в зрелом возрасте больших результатов, сделать безошибочный выбор. Школьное дополнительное образование способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Образовательный процесс в системе дополнительного образования в МБОУ «Косиновская ООШ» строится в парадигме развивающего образования, обеспечивая информационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, социализирующую, релаксационную функции. Система дополнительного образования детей в нашей школе располагает социально-педагогическими возможностями по развитию творческих способностей учащихся в разных областях деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность организации дополнительного образования в нашей школе заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования, помогает:

- обеспечивать непрерывность образования;
- развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования;
- осуществлять воспитательные программы и программы социально-психологической адаптации ребёнка;
- проводить профориентацию;
- развивать творческие способности личности и создавать условия для формирования опыта творческой самостоятельности ребёнка.

Включение дополнительного образования в систему деятельности школы позволяет более эффективно решать проблемы занятости детей в пространстве свободного времени, организовывать целесообразную деятельность ребёнка по саморазвитию и самосовершенствованию. Работа учащихся в системе ДО способствует углублению их знаний и развитию межпредметных связей в субъективной культуре ребёнка, построению целостной картины мира в его мировоззрении, формированию навыков общения со сверстниками, со старшими и младшими учащимися школы, способствует формированию ответственности и развитию познавательной активности.

### **Цели и задачи дополнительного образования**

**Целью** дополнительного образования являются:

- создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей учащихся;
- выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, обладающей прочными базовыми знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в развитии общества.

Эта цель реализуется на основе введения в процесс дополнительного образования программ, имеющих художественную, физкультурно-спортивную, естественно-научную, социально - педагогическую направленности, и внедрения современных методик обучения и воспитания детей, их умений и навыков.

Основными **задачами** дополнительного образования являются:

- изучение интересов и потребностей учащихся в дополнительном образовании;
- определение содержания дополнительного образования, его форм и методов работы с учащимися с учетом их возраста, особенностей социокультурного окружения;
- формирование условий для создания единого образовательного пространства;
- создание условий для привлечения к занятиям в системе дополнительного образования большего числа учащихся среднего и старшего возраста;
- создание максимальных условий для освоения учащимися духовных и культурных ценностей, воспитания уважения к истории и культуре своего и других народов;
- обращение к личностным проблемам учащихся, формирование их нравственных качеств, творческой и социальной активности.

### **Нормативно-правовое обеспечение системы дополнительного образования**

#### **Федеральная нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Федеральный закон Российской Федерации от 4 мая 2011 г. № 99-ФЗ "О лицензировании отдельных видов деятельности".
5. СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41)
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
7. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденные Постановлением от 29 декабря 2010 г. № 189. Организация дополнительного образования (режим занятий, комплектование групп) регламентируется Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03.

### **Локальная нормативно-правовая база**

1. Устав МБОУ «Косиновская ООШ».
2. Лицензия на право осуществления образовательной деятельности ОУ.
3. Свидетельство о государственной аккредитации.
4. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ «Косиновская ООШ».
5. Положение о рабочей программе в МБОУ «Косиновская ООШ».
6. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Косиновская ООШ».
7. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

### **Концептуальная основа дополнительного образования**

Основное назначение дополнительного образования – развитие мотиваций личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ в интересах личности. Дополнительное образование – практико-ориентированная форма организации культурно-созидательной деятельности ребенка. Дополнительное образование – проектно-проблемный тип деятельности, который является базовой сферой развивающего образования. Оно создает непрерывность, системность в образовательной системе. Дополнительное образование – форма реализации педагогического принципа природосообразности, условие для личностного роста, которое формирует систему знаний, конструирует более полную картину мира и помогает реализовывать собственные способности и склонности ребенка, обеспечивает органическое сочетание видов досуга с различными формами образовательной деятельности, формирует дополнительные умения и навыки в опоре на основное образование.

Деятельность школы по дополнительному образованию детей строится на следующих принципах:

**природосообразности** - принятие ребенка таким, каков он есть. Природа сильнее, чем воспитание. Все дети талантливы, только талант у каждого свой, и его надо найти. Не бороться с природой ребенка, не переделывать, а развивать то, что уже есть, выращивать то, чего пока нет;

**гуманизма** - через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка;

**демократии** - совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры, направленная также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей;

**творческого развития личности** - каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов;

**свободного выбора каждым ребенком вида и объема деятельности** - свобода выбора объединений по интересам, неформальное общение, отсутствие жёсткой регламентации делают дополнительное образование привлекательным для учащихся любого возраста.

### ***Дифференциации образования с учетом реальных возможностей каждого учащегося***

- существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество педагогов и учащихся разных возрастов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Перечисленные позиции составляют концептуальную основу дополнительного образования детей, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения.

### **Функции дополнительного образования:**

- образовательная – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- воспитательная – обогащение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- информационная – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- коммуникативная – расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- профориентационная - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определения жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию;
- интеграционная – создание единого образовательного пространства школы;
- компенсаторная – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- социализация – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- самореализация ребенка - в социально и культурно значимых формах самоопределение жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие;
- релаксационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;

### **Направленность дополнительного образования**

Дополнительное образование в школе представлено естественно-научной, социально-гуманитарной, физкультурно-спортивной, технической, художественной направленностями.

#### ***1. Физкультурно-спортивная направленность***

Целью физкультурно-спортивной направленности является воспитание и привитие навыков физической культуры учащихся и как следствие формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Работа с учащимися предполагает решение следующих задач:

- создание условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил;
- формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу;
- организация межличностного взаимодействия учащихся на принципах успеха;
- укрепление здоровья ребенка с помощью физкультуры и спорта;

- оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни.

## **II . ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- создание в школе единой системы дополнительного образования, которая будет способствовать свободному развитию личности каждого ученика;
- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, учащихся в объединениях по интересам;
- увеличение числа учащихся, достигающих высоких результатов в определенных видах деятельности;
- целенаправленная организация свободного времени большинства учащихся школы;
- создание условий для привлечения родителей к организации и проведению кружков, факультативов, секций;
- внедрение в образовательный процесс современных методик обучения и воспитания.

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебный план является одним из руководящих документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса дополнительного образования школьников. Он устанавливает

- количество часов в неделю на каждый год обучения
- количество занятий в неделю
- срок реализации программы

#### Учебный план дополнительного образования

Направленность дополнительного образования	Название детского объединения	Срок реализации	Возраст детей	Кол-во учебных часов в неделю	Всего часов
Физкультурно-спортивная	«Настольный теннис»	1 год	11-13 лет	1	34
<b>Итого</b>				<b>1</b>	<b>34</b>



#### IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

##### 1. Дата начала и окончания учебного года

Учебный год начинается 01 сентября.

Учебный год заканчивается в 1 классе – 17 мая; во 2-8 классах – 24 мая; в 9 классе – по завершении итоговой аттестации

Продолжительность учебной недели – 5-дневная учебная неделя.

##### 2. Продолжительность учебного года, четвертей (триместров):

Учебные четверти	Классы	Сроки начала и окончания четверти
I четверть	1-9	с 01.09.2023г. по 27.10.2023г.
II четверть	1-9	с 07.11.2023г. по 29.12.2023г.
III четверть	1	с 09.01.2024г. по 16.02.2024г., с 26.02.2024г. по 21.03.2024г.
	2-9	с 09.01.2024г. по 21.03.2024г.
IV четверть	1	с 01.04.2024г. по 17.05.2024г.
	2-8	с 01.04.2024г. по 24.05.2024г.
	9	с 01.04.2024г. по завершении итоговой аттестации

##### 3. Сроки и продолжительность каникул:

Каникулы	Классы	Сроки начала и окончания каникул	Количество дней
осенние	1-9	с 28.10.2023г. по 06.11.2023г.	10
зимние	1-9	с 30.12.2023г. по 08.01.2024г.	10
весенние	1-9	с 22.03.2024г. по 31.03.2024г.	10
итого за учебный год	1		39
	2-9		30
летние	1	с 18.05.2024г. по 31.08.2024г.	106
	2-8	с 25.05.2024г. по 31.08.2024г.	99

##### 4. Сроки проведения промежуточной аттестации:

2-9 классы в конце учебного года: 20.04.2024г. – 24.05.2024г.

№ п/п	Перечень видов образовательной деятельности по направленности программ	Аттестация	Формы аттестации	Сроки аттестации
1	Программы физкультурно-спортивной направленности	Промежуточная аттестация	Спортивные соревнования, тестирование	Декабрь
		Итоговая аттестация	Спортивные соревнования, тестирование, ГТО	Май

## V. СОДЕРЖАНИЕ

### **Программно-методические условия**

Развитие системы дополнительного образования детей невозможно без серьезного концептуального программно-методического обеспечения деятельности, как всего блока дополнительного образования детей, так и деятельности каждого творческого объединения. Цели и задачи последних должны отражать общую стратегию развития, основные принципы педагогической деятельности, главные содержательные линии работы.

Развитие системы дополнительного образования детей в образовательных учреждениях становится по-настоящему эффективным, если дополнительные образовательные программы соответствуют интересам и потребностям школьников, учитывают реальные возможности их удовлетворения, помогают ребенку сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулируют его самообразование и саморазвитие.

Разработка дополнительных образовательных программ нового поколения предполагает учет ряда принципов:

- ориентация на широкое гуманитарное содержание, позволяющее гармонично сочетать национальные и общечеловеческие ценности;
- формирование у школьников целостного и эмоционально-образного восприятия мира;
- обращение к тем проблемам, темам, образовательным областям, которые являются лично значимыми для детей того или иного возраста и которые недостаточно представлены в основном образовании;
- развитие познавательной, социальной, творческой активности ребенка, его нравственных качеств;
- обязательная опора на содержание основного образования, использование его историко-культурологического компонента;
- реализация единства образовательного процесса.

Дополнительные образовательные программы нового поколения должны содержать разные уровни сложности и позволять педагогу найти оптимальный вариант работы с той или иной группой детей или с отдельным ребенком. Они также должны быть открытого типа, т.е. ориентированными на расширение, определенное изменение с учетом конкретных педагогических задач, отличаться содержательностью, вариативностью, гибкостью использования. На их основе можно выстраивать работу, которая будет отвечать социально-культурным особенностям того или иного региона, традициям и условиям конкретного общеобразовательного учреждения, возможностям и интересам различных групп учащихся, их родителей, педагогов.

Педагоги дополнительного образования будут работать по авторским программам, разработанным педагогами дополнительного образования различных учреждений дополнительного образования, соответствующим предъявляемым к программам требованиям, а также по программам, разработанным самими педагогами с учетом специфики нашей школы. Все программы рассмотрены на педагогическом совете и допущены к работе.

### **Физкультурно – спортивная направленность**

#### ***Кружок: «Настольный теннис»***

Общеобразовательная программа предусматривает гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, формирует здоровый образ жизни у будущего выпускника, защитника своего Отечества, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях. Основные формы деятельности по данной программе: инструктажи, практические занятия, профессионально ориентированные игры, соревнования, практическая работа по проведению пропаганды здорового образа жизни.

Срок реализации программы – 1 год. На занятиях царит особый психологический климат доверия, свободного и равного общения ребенка со взрослыми и истинное творчество.

## **VI. ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) – РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Рабочая программа кружка «Настольный теннис»**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «Настольный теннис» в образовательный процесс.

**Состав группы** постоянный, набор свободный, без конкурсной основы.

Число обучающихся – 10 человек.

#### **Режим занятий.**

Программа предусматривает 34 часа в год, 1 час в неделю.

#### **Цель программы:**

- общее физическое развитие учащихся; укрепление здоровья и закаливание;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

#### **Задачи:**

-развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой; овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;

Программа кружка предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в настольный теннис, привитие любви к спортивным играм.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр, он развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки по настольному теннису.

### **Программный материал предполагает:**

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей;
- обучение судейству.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Цель программы:** приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом и физической культурой, а также формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие группы задач: образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные:

### **В группу образовательных задач входит:**

1. Способствовать усвоению обучающимися теоретических и методических основ настольного тенниса;
2. Способствовать овладению двигательной культурой, включая подготовку обучающихся к соревнованиям (тренировки) и достижение ими спортивных результатов.

### **Решение воспитательных задач предусматривает:**

1. Воспитать нравственные, волевые и физические качества;
2. Содействовать формированию здорового образа жизни.

### **Развивающие задачи:**

1. Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость.

**Оздоровительные задачи** позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье обучающихся на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

**1.** Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливаний. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях.

**2.** Теннисные ракетки, выбор, хранение, уход за ними.

**3.** Основы техники игры в настольный теннис. Классификация способов и технических приемов.

Выбор ракетки и способы держания.

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

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

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

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

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

**4.** Правила соревнований по настольному теннису. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачетов в соревнованиях.

**5.** Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Примечание
1	Вводное занятие. Изучение правил игры. Техника	04.09	

	безопасности.		
2	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	11.09	
3	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	18.09	
4	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	25.09	
5	Учебная игра с элементами подач.	02.10	
6	Обучение техники «срезка» мяча.	09.10	
7	Совершенствование техники срезки в игре.	16.10	
8	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	23.10	
9	Учебная игра с ранее изученными элементами.	13.11	
10	Обучение техники «наката» в игре.	20.11	
11	Обучение техники «наката» слева, справа.	27.11	
12	Игра накатами справа по диагонали.	04.12	
13	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	11.12	
14	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	18.12	
15	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	25.12	
16	Выполнение серийных ударов накатом: по диагонали и по прямой.	15.01	
17	Накат справа в правый и левый углы стола.	22.01	
18	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	29.01	
19	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	05.02	
20	Удержание мяча на столе «накатом» (не менее 10 раз).	12.02	
21	Удержание мяча на столе толчком (не менее 40 раз).	19.02	
22	Выполнение подачи в заданную зону стола.	26.02	
23	Накатом мяча у стенки, удары на точность.	04.03	
24	Изучение технического приёма «свеча».	11.03	
25	Технический приём «свеча» в игре.	18.03	
26	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	01.04	
27	Атакующий удар.	08.04	
28	Атакующий удар.	15.04	
29	Эстафеты с элементами н. тенниса.	22.04	
30	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	29.04	
31	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	06.05	
32	<i>Контрольные нормативы. Общая физическая подготовка.</i>	13.05	
33	<i>Контрольные нормативы. Специальная физическая подготовка</i>	20.05	
34	Игровой урок.	27.05	

## ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. «Юный теннисист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха и А.А.Зданевича.
4. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
5. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
6. В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

## VII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Объектами** оценивания будут:

результаты обучения (знания, умения и навыки), воспитания (уровень социализации, т. е. степень адаптации, активности, уровень нравственности школьника), развития школьников (уровень развития сущностных сфер личности школьника), результаты реализации социально-педагогических функций (уровень оздоровления, социальной защиты, адаптации, коррекции и т.д.).

**Предметом** оценивания определены: соответствие результатов целям (социального становления, требованиям программы); соответствие достижений обучающихся нормативным результатам; сохранность контингента детей; удовлетворенность субъектов деятельности ее результатами и др.

**Критериями** оценки эффективности результатов деятельности являются:

1. **Ценностно-целевой:**
  - уровень постановки, осознания, выполнения целей, которые ставит перед собой ребенок или его родитель в процессе занятий в учреждении
2. **Когнитивный:**
  - уровень усвоения знаний, умений и навыков,
  - уровень развития способностей, интеллекта
3. **Эмоционально-мотивационный:**
  - уровень мотивации ребенка к познанию и творчеству,
  - уровень волевых устремлений,
  - степень интереса ребенка к деятельности,
  - степень устойчивости к влияниям антисоциальной среды
4. **Деятельностный:**
  - уровень включенности в разные виды деятельности,
  - степень результативности, продуктивности деятельности, оптимальности затрат,
  - уровень освоения системы социальных ролей,
  - уровень социально-нравственной деятельности и поведения,
  - уровень коллективизма
  - степень интереса ребенка к деятельности.

**Система отслеживания результатов образовательной деятельности учащихся включает в себя следующие этапы:**

**1. Вводная диагностика** - проводится в начале учебного года при наборе детей в объединения.

Цель - предварительное выявление уровня подготовленности.

Формы проведения - анкетирование, тестирование.

**2. Промежуточная диагностика** - проводится в конце первого полугодия (в течение всего учебного года - по мере необходимости).

Цель - подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения обучающихся.

Формы проведения - практические работы, творческие задания, конкурсы, соревнования, отчетные концерты, защита творческих проектов.

### **3.Итоговая диагностика** - проводится в конце учебного года.

Цель - подведение итогов завершающегося обучения.

Промежуточная и итоговая диагностика осуществляются в рамках аттестации обучающихся (в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся различных форм объединений) и проводится в форме контрольных мероприятий по итогам образовательной деятельности в конце 2-го полугодия и учебного года в целом. Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Формы проведения контрольных мероприятий - самостоятельная практическая работа, выставка работ, конкурсные и игровые программы, праздники, концерты, отчеты творческих коллективов, защита рефератов, проектов.

Развитие системы дополнительного образования детей в школе зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, кадрового, программно-методического, психологического характера.

**Организационные условия** состоят, прежде всего, в том, чтобы развитие системы дополнительного образования детей в школе способствовала созданию самостоятельной структуры развития дополнительного образования детей. Для этого, прежде всего, необходимо проанализировать социокультурную ситуацию, в которой работает данное учреждение, выяснить интересы и потребности детей и их родителей в дополнительном образовании. Важно также учесть особенности школы, ее профиль, основные задачи, которые она призвана решать, а также сложившиеся традиции, материально-технические и кадровые возможности.

Когда в школе создается самостоятельная структура для развития системы дополнительного образования детей, появляется прекрасная возможность взаимодействия, интеграции основного и дополнительного образования детей.

Среди других организационных задач следует назвать *сотрудничество* на основе договора или соглашения школы с различными учреждениями дополнительного образования детей, что также способствует сближению основного и дополнительного образования детей. Благодаря творческим и деловым контактам школы с учреждениями дополнительного образования детей, можно улучшить содержание и уровень подготовки различных массовых мероприятий: праздников, соревнований, концертов, выставок и др. Это также прекрасная возможность получения оперативной информации о возможности включения школьников в художественную, спортивную, туристско-краеведческую и другую деятельность. Такое сотрудничество позволяет координировать планы работы, учитывать возможности школы и учреждений дополнительного образования детей в интересах личности обучающихся.

Решая внутришкольные организационные проблемы, необходимо стремиться к развитию такого числа и такой направленности творческих объединений, которые соответствовали бы достаточно широкому спектру интересов школьников разных возрастов.

**Кадровые условия** – это, прежде всего, возможность профессионального роста педагогов дополнительного образования. Проведение семинаров, курсов, современных дискуссий по наиболее значимым проблемам должно быть организовано в рамках продуманной системы и направлено на активизацию творчества педагогов, их самообразование и желание сотрудничества с коллегами – руководителями всех творческих клубов, входящих в блок дополнительного образования детей. Взаимное посещение занятий, проведение открытых мероприятий, их анализ также дает много для профессионального роста.



Не менее важно организовать творческое сотрудничество с учителями-предметниками, классными руководителями: совместное обсуждение волнующих всех проблем (воспитательных, дидактических, социальных, общекультурных) дает возможность не только создать методические объединения, педагогические мастерские, но и единый педагогический коллектив, что способствует профессиональному обогащению.

Следует регулярно организовывать посещение педагогами курсовой подготовки, проводить семинары, в т.ч. на базе школы. Важно активизировать участие педагогов в различных профессиональных конкурсах (конкурсы педагогов дополнительного образования, авторских образовательных программ, воспитательных систем и др.).

Кроме того, необходимо стимулировать включение педагогов в научную работу, написание статей для педагогических журналов.

**Психологические** условия направлены на создание комфортной обстановки в школе и, в частности, в ее блоке дополнительного образования детей, способствующей творческому и профессиональному росту педагогов.

Директор, его заместитель по УВР должны постоянно поддерживать и поощрять тех педагогов, кто ведет исследовательскую работу, активно делится своим опытом, помогает коллегам, работает над созданием авторских образовательных программ.

Необходимо моральное и материальное поощрение педагогов дополнительного образования за успешную работу, высокие достижения творческих коллективов, которыми они руководят. Об этих успехах должны знать все обучающиеся, учителя, родители и гордиться ими не меньше, чем успехами в учебе.

## **VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

1. Беспятов Н. «Программа педагога ДО: от разработки до реализации», М. Айрис – пресс, 2003.
2. Беспалько В.П. «Слагаемые педагогических технологий» М.Педагогика,1989
3. Евладова Е. Б. Дополнительное образование в школе: в поисках смыслов и ценностей [Текст]: практико-ориентированная монография. — Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2013. — 186 с.
4. Золотарева А. В. Дополнительное образование детей России в XXI веке [Текст]: метод, пособие / А. В. Золотарева. — Прага — Ярославль: ЕАІСУ-ЯГПУ,2013. — 140 с.
5. Золотарева, А. В. Современные проблемы дополнительного образования детей [Текст]: учеб, пособие. — Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2014. — 410 с.
6. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования в образовательных учреждениях.
7. Методическая подборка для педагогов ДО, С-Петербург,2009
8. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
9. Сборник методических материалов «Я иду на занятие» г.Зеленогорск
10. Ситник А.П. «Внутришкольная методическая работа в современных условиях», МГОПИ «Альфа», 1993
11. Сергеева В.П. «Планирование и организация работы от А до Я» М. 2004 г.

## IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Железняк Ю.Д. «Юный теннисист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
3. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт»
4. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха и А.А.Зданевича.
6. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
7. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
8. В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

## **Х. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

Материальная база нашей школы является не оптимальной, но весьма достаточной для ведения эффективной образовательной деятельности. Учреждение располагает 10 учебными кабинетами, спортивным залом с необходимым оборудованием, спортивной площадкой, методическими материалами, компьютерным классом, библиотекой.

В последние годы в материально - техническом обеспечении образовательного процесса в учреждении наметились позитивные тенденции. Значительно улучшилось положение с техническими средствами обучения и наглядными пособиями, оборудованием для проведения занятий в детских объединениях. В результате учебные кабинеты стали оборудоваться современными средствами: аудио- и видеоаппаратурой, музыкальной аппаратурой, компьютерами, спортивным снаряжением.

### **Уровень состояния материально-технической базы (по состоянию на 01.09.2023 г.)**

№ п/п	Наименование ресурса	Количество единиц на 01.09.2023 г.
1.	Компьютеры, всего в том числе:	19
2.	ноутбуки	13
3.	- в кабинете информатики	5
4.	- в предметных кабинетах	6
5.	- в административных помещениях	2
6.	- в библиотеке	0
7.	- с доступом к Интернету	4
8.	Принтеры и другие устройства вывода информации на бумагу	7
9.	Сканеры и другие устройства ввода графической информации	1
10.	МФУ	5
11.	Мультимедийные проекторы	5
12.	Количество компьютеров, на которых подключена система контент-фильтрации, исключающая доступ к интернет - ресурсам, несовместимым с задачами образования и воспитания обучающихся	4
13.	Количество компьютеров в свободном доступе для учащихся	4
14.	Количество компьютеров в свободном доступе для педагогов (учительская, методический кабинет, библиотека и др.)	4

## Информационные ресурсы, оборудование, оснащение

№ п/п	Требования нормативных и локальных актов	Необходимо (кол-во)	Имеются (кол-во)	Потребность (кол-во)
1	Помещения (кабинеты, мастерские, студии) для дополнительного образования во второй половине дня	7	10	-
2	Помещения для занятий учебно-исследовательской и проектной деятельностью, моделированием и техническим творчеством	-	2	-
3	Раздевалка, санузлы, места личной гигиены	1/2/1	1/2/1	-
4	Помещения для питания	1 зал	1	-
5	Спортивные залы	1 зал	1	-
6	Учебные мастерские	1	1	-
7	Библиотека	1	1	-
8	Административные и иные помещения, оснащённые необходимым оборудованием.	2	2	-

## Компоненты оснащения

Компоненты оснащения	Необходимое оборудование и оснащение	Необходимо/имеется
1. Компоненты оснащения учебных кабинетов	Паспорт кабинета	имеется
	Учебно-методические материалы, УМК по предметам, дидактические и раздаточные материалы по предметам	имеются по всем предметам
	Аудиозаписи, ТСО, компьютерные, информационно-коммуникационные средства.	Имеются, необходимо пополнение интерактивными досками, проекторами
	Мебель	имеется
2. Компоненты оснащения методического кабинета	Нормативные документы федерального, регионального и муниципального уровней, сборник локальных актов школы	имеются
	Цифровые образовательные ресурсы	частично
	Методическая литература для педагогов, подписная методическая продукция	имеется не в полном объеме
	Публикации работ педагогов в СМИ	имеется
	Публикации в СМИ о школе	имеется

	Банк исследовательских работ учащихся	имеется
3. Компоненты оснащения библиотеки	Стеллажи для книг	имеются
	Читальные места	имеются
	Компьютеры	нет
	Принтер	нет
	Демонстрационная ЖК-панель	нет
	Учебная, художественная и программная литература	имеется
	Справочная литература	имеется
	Подписная литература	имеется
4. Компоненты оснащения спортивного зала	Оборудование для занятий	имеется
	Оборудование для занятий спортивными играми	имеется
5. Компоненты оснащения для ученического актива школы	Ноутбук	имеется
	Принтер	имеется
	Музыкальный центр	имеется
	Атрибуты команд различных конкурсов	имеется
	Расходные материалы	имеется
	Обеденный зал, оснащенный мебелью	имеется, но требует обновления
6. Компоненты оснащения помещений для питания	Пищеблок с подсобными помещениями	имеется
	Технологическое оборудование	имеется
7. Комплект оснащения гардероба	Оборудование для хранения одежды, ячейки для хранения обуви.	имеется
	Зеркала	имеется

## XI. ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ И ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>;
2. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>;
3. <http://psbatishev.narod.ru> Учителям информатики и математики и их любознательным ученикам: сайт А.П. Шестакова
4. <http://ekochemaeva.narod.ru>
5. <http://inf.1september.ru> Журналы «Информатика и образование» и «Информатика в школе»
6. [www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru) - Федеральный портал "Дополнительное образование детей»
7. [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
8. [www.e-osnova.ru](http://www.e-osnova.ru)
9. [www.dlv-rus.ru](http://www.dlv-rus.ru)
10. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
11. Большая детская энциклопедия для детей. [Электронный ресурс] <http://www.mirknig.com/>
12. Большая детская энциклопедия (6-12 лет). [Электронный ресурс] <http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html>
13. А.Ликум — Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] [http://www.bookshunt.ru/b120702\\_detskaya\\_enciklopediya\\_enciklopediya\\_vse\\_obo\\_vsem\\_5](http://www.bookshunt.ru/b120702_detskaya_enciklopediya_enciklopediya_vse_obo_vsem_5)
14. Почему и потому. Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] <http://www.kodges.ru/dosug/page/147/>
15. Большая Детская энциклопедия. Русский язык. [Электронный ресурс] <http://www.booklinks.ru/>
16. Проектная деятельность в начальной школе. [Электронный ресурс] [http://pedsovet.org/component/option,com\\_mtree/task,viewlink/link\\_id,24968/Itemid,118/http://www.nachalka.com/proekty](http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,24968/Itemid,118/http://www.nachalka.com/proekty)