

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная  
школа имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е.Т.  
Артюхина» Ржаксинского муниципального округа  
Тамбовской области

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 31 мая 2024г.  
протокол № 2



31 мая 2024г.  
А.Ю. Удальцов

**Рабочая программа**  
**дополнительной**  
**общеобразовательной**  
**(общеразвивающей) программы**  
**«Волейбол»**  
**(спортивно-оздоровительная группа**  
**1-го года обучения)**  
**2024-2025 учебный год**

Составитель Удальцов А.Ю. – тренер-преподаватель

Ржакса

2024 год

## Пояснительная записка

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику здорового образа жизни. Профилактику здорового образа жизни необходимо начинать с ранних лет. В частности, необходимо уделять особое внимание формированию полезных привычек, как альтернативе привычкам вредным, и делать установки на ведение здорового образа жизни. Большой акцент на сами вредные привычки делать не нужно, главное приобщать детей к здоровому образу жизни. Возраст 9-18 лет наиболее восприимчив к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие здорового образа жизни

**Направленность программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно- спортивную направленность. В ходе освоения программы учащиеся получают навыки приобретения теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**Новизна:** новизна программы состоит в получении результатов нового качества, направленных на осознание значимости физкультурно- спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья.

**Актуальность программы** проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в т.ч. курение, алкоголизм, наркомания. Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа », направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Отличительная особенность программы.**

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Волейбол» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 9-18 лет. Набор в группу осуществляется по интересам детей. Возможен разновозрастной состав группы.

### **Условия набора учащихся**

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

**Объём и срок освоения программы** - третий год обучения – 234 часа.

### **Формы и режим занятий:**

- индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким обучающимся на занятии в то время, когда другие занимаются самостоятельно);

- дифференцированно-групповые (в группы объединяют обучающихся с одинаковыми физическими возможностями и уровнем умений и навыков.

### **Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность**

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
3	30	3	2x45	6	234

### **Формы организации занятий**

Занятие – лекция - занятие, на котором учителем сообщаются новые знания.

Занятие – беседа - занятие, на котором ведется диалог между учителем и

учеником по обобщению полученных знаний.

Тактическое занятие – приобретение тактических навыков.

Техническое занятие – приобретение технических навыков.

Занятие – соревнование между командами района.

### **Структура занятия**

-Теоретическая часть:

-Практическая часть:

-Итоги занятия:

## **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы** –осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди учащихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); обучить правильному выполнению упражнений.

#### **Воспитательные**

выполнение сознательных двигательных действий;

любовь к спорту;

чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность

воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

устранение вредных привычек.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

#### **Развивающие**

развить координацию движений и основные физические качества.

способствовать повышению работоспособности учащихся,

развивать двигательные способности,

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

## **1.3.Содержание программы**

### **Учебный план программы**

#### **Первый год обучения**

№ п/п раздела	№ п/п темы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теор.	Практ.	
<b>1.</b>		<b>Теоретические сведения.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	Опрос по темам. Контрольные испытания, тесты.
	1.1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
	1.2	Состояние и развитие различных видов спорта в России и за рубежом.	2	2	-	
	1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	
	1.4	Техника безопасности при занятиях спортом.	2	2	-	
<b>2.</b>		<b>ОФП</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	Эстафеты, конкурсы. Контрольная игра. Контрольные испытания. Зачёт.
	2.1	Значение общей физической подготовки для спортсмена.	2	2	-	
	2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	16	-	16	
	2.3	Упражнения с предметами.	16	-	16	
	2.4	Акробатические упражнения.	16	-	16	
	2.5	Легкоатлетические упражнения.	16	-	16	
<b>3.</b>		<b>Подвижные игры.</b>	<b>15</b>	-	<b>15</b>	Контрольные испытания, тесты, опрос
	3.1	Скоростно-силовые игры.	3	-	3	
	3.2	Игры на быстроту реакции.	3	-	3	
	3.3	Игры на внимание.	3	-	3	
	3.4	Игры на силу.	3	-	3	

	3.5	Игры на координацию.	3	-	3	
<b>4.</b>		<b>СФП</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	Контрольные испытания, тесты, опрос
	4.1	Специальные упражнения для развития быстроты реакции.	6	-	6	
	4.2	Верхняя подача .	6	-	6	
	4.3	Различные виды жонглирования волейбольным мячом.	6	-	6	
	4.4	Передача мяча в парах.	6	-	6	
	4.5	Нижняя передача мяча в парах	6	-	6	
<b>5.</b>		<b>Техническая подготовка.</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	Тестирование по темам.
	5.1	Понятие о спортивной технике.	2	2	-	
	5.2	Перемещения по площадке	15	-	15	
	5.3	Стойка спортсмена.	15	-	15	
	5.4	Удары.	15	-	15	
	5.5	Атакующие. Блокирование. Подачи.	15	-	15	
<b>6.</b>		<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Тестирование по темам.
	6.1	Понятие о тактике.	2	2	-	
	6.2	Основные позиции игрока.	6	-	6	
	6.3	Тактические упражнения и комбинации.	6	-	6	
	6.4	Выбор темпа игры.	6	-	6	
	6.5	Тактика групповых встреч.	6	-	6	
<b>7.</b>		<b>Правила игры.</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	Соревнования
	7.1	Изучение основных правил игры.	2	2	-	
	7.2	Разбор правил в игре.	2	-	2	
	7.3	Разметка площадки.	2	2		
	7.4		2	2		

		Расстановка игроков				
<b>8.</b>		<b>Организация соревнований.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Соревнования
	8.1	Виды соревнований.	2	2	-	
	8.2	Обязанности и права участников. Проведение соревнований.	10	-	10	
<b>9.</b>		<b>Контрольные испытания.</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	Контрольные испытания, тестирование
	9.1	Промежуточный контроль.	7	-	7	
		<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>22</b>	<b>212</b>	

## Содержание учебного плана.

### 1 год обучения

#### **Раздел 1. Теоретические сведения (8часов).**

**Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России (2 часа).** Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

#### **Тема 1.2 Состояние и развитие спорта в России и за рубежом(2 часа).**

Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов. Особенности современной игры.

**Тема 1.3 Влияние физических упражнений на организм занимающихся(2 часа).** Систематические занятия физическими упражнениями- важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема 1.4 Техника безопасности при занятиях спортом(2 часа).** Описание игры, её особенности. Меры безопасности при игре в настольный теннис.

#### **Раздел 2. ОФП (6бчасов).**

**Тема 2.1 Значение общей физической подготовки для спортсмена (теория 2 часа).** Понятие общей физической подготовки. Почему ОФП

отводится много места на начальном этапе. Как ОФП влияет на развитие физической подготовленности спортсмена, его спортивные достижения.

### **Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (практика 16 часа).**

Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, колонна. Упражнения типа утренней зарядки. Упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на координацию движений. Упражнения из разных исходных положений.

**Тема 2.3 Упражнения с предметами (практика 16 часа).** Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, теннисными ракетками. С сопротивлением, отягощением.

**Тема 2.4 Акробатические упражнения (практика 16 часа).** Разные виды кувырков.

Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость, силу, ловкость.

Упражнения на растяжку.

**Тема 2.5 Легкоатлетические упражнения (практика 16 часа).** Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки на двух, на одной ноге. Прыжки со скакалкой. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, из различных положений.

### **Раздел 3. Подвижные игры (практика 15 часов).**

**Тема 3.1 Скоростно-силовые игры.(практика 3 часа).**

**Тема 3.2 Игры на быстроту реакции.(практика 3 часа).**

**Тема 3.3 Игры на внимание.(практика 3 часа).**

**Тема 3.4 Игры на силу.(практика 3 часа).**

**Тема 3.5 Игры на координацию.(практика 3 часа).**

### **Раздел 4. СФП (практика 30 часов).**

**Тема 4.1 Специальные упражнения для развития быстроты реакции (практика 6 часа).** Бег на короткие дистанции: 10, 30, 60 м. из разных исходных положений. Упражнения с волейбольными мячами. Ловля волейбольного мяча, отскочившего от стенки. Ловля волейбольного мяча в полёте

**Тема 4.2 Специальные упражнения имитирующие передвижения (практика 6 часа).** Шаги, прыжки, выпады в медленном темпе и быстром, по сигналу и без сигнала.

**Тема 4.3 Имитационные упражнения с волейбольным мячом (практика 6 часа).** Упражнения с обычным мячом, с набивным мячом.

**Тема 4.4 Различные виды жонглирования (практика 6 часа).**

Жонглирование над собой. Перед собой двумя руками.

**Тема 4.5 Игра в парах (практика 6 часа).**

### **Раздел 5. Техническая подготовка (62 часов).**

**Тема 5.1 Понятие о спортивной технике (теория 2 часа).** Понятие о спортивной

технике. Активная, разнообразная, точная игра –основа мастерства в волейболе.

**Тема 5.2 Перемещение по площадке (практика 15 часа).** Упражнения на овладение техникой перемещения. Упражнения на овладение техникой при приёме.

**Тема 5.3 Стойка спортсмена (практика 15 часа ).** Техника основной стойки волейболиста.

**Тема 5.4 Удары. Блокирование (практика 15 часа).** Техника промежуточного удара. Работа над техникой атакующего удара. Работа над защитой.

**Тема 5.5 Подача нижняя, боковая, верхняя(практика 15 часа).** Техника нижней, боковой, верхней подач.

#### **Раздел 6. Тактическая подготовка (26 часов).**

**Тема 6.1 Понятие о тактике (теория 2 часа).** Дать понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость тактики и техники. Их влияние на результат.

**Тема 6.2. Основные позиции игрока (практика 6 часа).** Выбор позиций игрока для ведения игры.

**Тема 6.3 Тактические упражнения и комбинации (практика 6 часа).** Разработка тактических комбинаций для ведения игры.

**Тема 6.4 Выбор темпа игры (практика 6 часа).** Применение тактических приёмов при выборе темпа игры.

**Тема 6.5 Тактика групповых встреч (практика 6 часа).** Планирование тактических действий при групповых встречах.

#### **Раздел 7. Правила игры (8 часов).**

**Тема 7.1 Основные правила игры (теория 4 часа).** Познакомить обучающихся с основными правилами игры в волейбол.

**Тема 7.2 Разбор правил в игре (практика 4 часа).** Применение основных правил в учебной игре.

#### **Раздел 8. Организация соревнований (12 часов).**

**Тема 8.1 Виды соревнований. Права и обязанности участников (теория 2 часа).** Какие бывают соревнования. Какие имеют права участники соревнований. Какие обязанности.

**Тема 8.2 Проведение соревнований (практика 10 часа).** Организация и проведение соревнований внутри группы.

#### **Раздел 9. Контрольные испытания (7 часа).**

## **Тема 9.1 Первоначальный контроль (практика 7 часа). Первоначальный контроль по общей физической подготовки.**

### **1.4. Планируемые результаты обучения**

По итогам реализации программы базового уровня «Волейбол» ожидаются следующие результаты.

#### **Личностные результаты:**

Сформировать у обучающихся мотивацию к обучению навыкам здорового образа жизни и интереса к физкультуре и спорту, потребность к здоровому образу жизни, заложить систему значимых социальных и межличностных отношений важных для формирования здоровья нравственного и физического, научить ставить цели и добиваться их, строить реальные позитивные жизненные планы.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД:**

Уметь определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на занятиях физическими упражнениями, выполнять действия по предложенному плану, оценивать свои действия и действия своих товарищей во время занятий, организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

##### **Познавательные УУД:**

Уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Уметь анализировать, информацию, делать выводы.

##### **Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других во время занятий спортом, умение слушать и понимать других, умение договариваться и приходить к общему мнению, умение выполнять различные роли во время занятий.

#### **Предметные результаты:**

Освоение обучающимися в правил ТБ во время занятий спортом, правил поведения во время игр, соревнований, турниров, освоение правил поведения во время различных игр: лапта, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол и другие. Овладение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, используемыми при занятиях спортом, методами и приемами ведения игры.

#### **По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

8. Освоить технику верхних передач;

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол»:

- для учащихся первого года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Первый год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.	Теоретические сведения.	8	беседа	класс	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2	ОФП	66	Практика	Спортивный зал	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
3	Подвижные игры.	15	Практика	Спортивный зал	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	СФП	30	Практика	Спортивный зал	Тестирование, карточки судьи, протоколы
5	Техническая подготовка.	62	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6	Тактическая подготовка.	26	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7	Правила игры.	8	Практика	Спортивный зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
8	Организация соревнований	12	Практика	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточный отбор,

					соревнование
9	Контрольные испытания.	7	Практика	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-технические условия

#### 1. Кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %.

-Госпожнадзора.

#### 2. Оборудование

Волейбольные стойки, Волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные мячи.

#### 3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор.

#### Методическое обеспечение

##### Диагностические материалы:

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

##### Методические разработки:

Методические разработки на темы: «Здоровый образ жизни», «Закаливание», «О вреде курения»,

#### Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной с физической культурой. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» применяется:

**Текущий контроль** -осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: собеседование,

самостоятельная работа.

**Промежуточный контроль** – проводится в конце каждого учебного года (май). Формы контроля универсальных учебных действий первого года обучения: собеседование, выполнение практических упражнений. Формы контроля универсальных учебных действий второго года обучения: тестирование, выполнение спортивного задания, участие в соревнованиях.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Волейбол»;
- участие в районных соревнованиях;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;
- протоколы по итогам спортивных соревнований учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и регионального уровней.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы являются:

- спортивные соревнования учащихся за время освоения образовательной программы;
- участие в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

## **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» используются:

Критерии оценки овладения детьми спортивными навыками;

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- теоретические навыки;
- практические навыки;
- участие в соревнованиях

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня спортивных навыков овладения практическими и теоретическими знаниями.

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Волейбол» основано на следующих **принципах**:

**-гуманизации образования** (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

**-от простого - к сложному**(взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

**-единства индивидуального и коллективного** (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей в процессе коллективных занятий);

**-психологической комфортности** (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

**-индивидуальности** (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их спортивных способностей);

**-дифференцированного подхода** (использование различных методов и приемов обучения с учетом возраста, способностей детей);

**-доступности и посильности** (подача учебного материала соответственно развитию возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение);

-наглядный (показ приемов и упражнений);

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

При реализации программы используется следующие **методы воспитания**:

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом спорта);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, лекции, спортивные занятия, соревнования. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, групповая и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** -разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового, коллективного обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень базовых образовательных компетенций.

**Методическое обеспечение программы 1 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел и темы программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы</b>	<b>Дидактический материал и техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	Теоретические сведения.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочные издания, книги, картинки.	Опрос по темам.
2.	ОФП	Рассказ, показ, практические занятия.	Словесный, наглядный, практический.	Спортивный инвентарь, зал.	Контрольные испытания, тесты.
3.	Подвижные игры.	Практические занятия.	Метод под руководством учителя.	Зал для занятий.	Эстафеты, конкурсы.
4.	СФП	Беседа, тренировка.	Словесный, наглядный, практический.	Зал для занятий, спортивный инвентарь.	Контрольные испытания. Зачёт.
5.	Техническая подготовка.	Беседа, тренировка.	Словесный, наглядный, самостоятельный.	Спортивный инвентарь, теннисные столы, ракетки, мячи.	Контрольные испытания, тесты, опрос
6.	Тактическая подготовка.	Рассказ, беседа, практическое занятие.	Словесный, практический, репродуктивный, самостоятельный.	Спортивный инвентарь, теннисные столы, ракетки, мячи.	Тестирование по темам.
7.	Правила игры.	Рассказ, беседа, тренировка.	Словесный, под руководством учителя, самостоятельный.	Правила игры в настольный теннис.	Опрос по темам, тестирование.
8.	Организация соревнований.	Практическое занятие, соревнования.	Практический, под руководством учителя, самостоятельный.	Зал для проведения соревнований, спортивный инвентарь.	Соревнования.
9.	Контрольные испытания.	Практические занятия.	Практический, самостоятельный.	Спортивный инвентарь.	Контрольные испытания, тестирование.

## **2.6.Список используемой литературы.**

### **Для педагога:**

1. Видякин М.В. «Настоящему учителю физкультуры», Волгоград. Учитель; 2004 г.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2008 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2008 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2008 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Спортивные игры. М.: Вако, 2009. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Программа по физической культуре. Специальная физическая группа. 1-11 классы / Авторы составители: Т. В. Дараева и др. ;под общ редакцией М. Ю. Ушаковой.- М. : Издательство " глобус", 2010.
7. Самодумская Ю.А. «Физкульт-привет», Краско-Принт, 2006 г.

### **Для детей:**

1. Попова Н.М. «Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях». Ростов, 2004 г
3. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры», Волгоград, Учитель, 2007 г.