

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Принята на заседании
методического совета
от «30» 08 2024 г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Д.Р. Кильдияров
«02» 08 2024 г.
Приказ № 284 от «02» 08 2024 г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис для
слабовидящих и слепых «Шоудаун»
для спортивно-оздоровительных групп**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Коробейникова Татьяна Витальевна
Тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2024

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения
25.08.2024	Пояснительная записка	Дополнена актуальность программы
25.08.2024	Воспитательная работа	Выделен в отдельный раздел и дополнен план работы

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации и контроля	24
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методическое обеспечение программы	28
Раздел.3 Программа воспитания	32
Список литературы	43

Раздел. 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая адаптированная программа по настольному теннису для слепых (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов ДЮСШ по настольному теннису.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Адаптированная программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся отделения тенниса в МБУ ДО ДЮСШ г Нефтекамск. Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему спортивно-оздоровительных, общеразвивающих и контрольных (по результатам освоения программы обучения) мероприятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая адаптированная программа «Настольный теннис для слепых. Шоудаун» - физкультурно – спортивной направленности, адаптированная. При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися с особенностями развития. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровья сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:
- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-

ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (далее - ФЗ №273);

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ № 533);

- Распоряжением Правительства РФ от 30.03.2022 г. № 678 р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)). Адаптированные программы;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 г. №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 ВК 641/09.

13.Республиканские методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2022 г.).

14.Устав и локальные акты МБУ ДО ДЮСШ г. Нефтекамск.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая адаптированная программа «Настольный теннис для слепых. Шоудаун» имеет **физкультурно-спортивную направленность** предполагает освоение материала на *базовом* уровне.

При разработке программы за основу были приняты: типовая программа по настольному теннису для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по настольному теннису.

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: теоретической, физической, технической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Краткая характеристика вида деятельности. Как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным времяпровождением. В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развития мелкой моторики, что способствует развитию красивого почерка.

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги. Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

Актуальность программы

Настольный теннис для слепых доступен, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые

правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение, социализироваться. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. 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. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у слепых и слабовидящих обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис для слепых». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику слепых и слабовидящих детей и дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она рассчитана на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и реализует **коррекционные задачи** программы:

- корректировать, укреплять и сохранять здоровье слепых и слабовидящих детей и детей с ОВЗ;
- активизировать защитные силы организма обучающихся;
- повышать физиологическую активность;
- укреплять и развивать органы слуха, ориентироваться в пространстве;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- развитие интереса к саморазвитию и здоровому образу жизни.

В зависимости от заключения Психолого-медико-педагогической комиссии материал занятий адаптируется педагогом для восприятия обучающихся.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно- тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Адресат программы. Данная образовательная программа предназначена для слепых и слабовидящих детей в возрасте 12-15 лет. Посещение занятий настольного тенниса для слепых осуществляется по разрешению врача-офтальмолога и врача-педиатра.

Наполняемость в группе от 4 до 8 человек.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка в группах :

1-го года обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа) Общее количество часов в год –144

Продолжительность образовательных уровней и минимальный возраст лиц для зачисления

Этапы спортивной подготовки Образовательные уровни	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
1-го года обучения	1 год	7

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Зачисление в группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Продолжительность обучения по дополнительной общеразвивающей адаптированной программе 1 год – весь период.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения

физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

1.2. Цели программы

Создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта:

– способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением зрения и их развитие средствами физической культуры и спорта;

Основными задачами программы являются:

- приобщить учащихся к систематическим занятиям спорта;
- обучить новым видам движений и двигательным действиям;
- обучить основам техники игры в настольный теннис для слепых;
- обучить тактическим действиям в игре;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию и нормальному физическому развитию организма;
- содействовать развитию координации, точности и быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- содействовать развитию внимания и быстроты мышления;
- сформировать и усовершенствовать у школьников жизненно необходимые естественные двигательные навыки и умения.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих задач:

Личностные (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.

Метапредметные (развивающие)

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Предметные (обучающие)

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

1.3 Содержание программы

Отличительной особенностью для незрячих или учащихся с остаточным зрением являются быстрые и внезапные действия с мячом, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Одной из важнейших задач физического воспитания детей с нарушением зрения является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате зрительной патологии. У слепых и слабовидящих детей отмечается отставание в развитии: длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и других антропометрических показателях. Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей - силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия. У многих детей с ОВЗ страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро - и микроориентировка в пространстве. При нарушении зрения у слепых и слабовидящих детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, вследствие зрительного дефекта. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей. Установлено, что дети с нарушением зрения отстают в физическом развитии на всех возрастных этапах. С возрастом показатели физического развития у слепых и слабовидящих увеличиваются, однако более медленно по сравнению с нормально видящими.

Играя в Настольный теннис для слепых, слепые и слабовидящие дети учатся ориентироваться в пространстве, повышают физический потенциал своего здоровья, социализируются в обществе.

Содержание программы направлено на развитие основных физических качеств занимающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Практика

Упражнения для развития ловкости:

1. Применять необычные положения при приемах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Упражнение на равновесие.
5. Упражнение со скакалкой (по рекомендации врача-офтальмолога).

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.

2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения для развития быстроты:

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками (по рекомендации врача-офтальмолога).
3. Специальные беговые упражнения.
4. Прием и быстрая подача шара.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки с места и с разбега (по рекомендации врача-офтальмолога).
2. Контроль шара двумя руками.
3. Игра в парах.

Техническая подготовка:

- знакомство с габаритами стола;
- упражнения с ракетками и шаром;
- техника приема и подачи;
- остановка и контроль шара ракеткой;
- подача шара на месте и в движении;
- игра в Настольный теннис для слепых (правила игры).

Тактическая подготовка:

Тактика - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать игроку, владеющим шаром, и что делать, когда шар у соперника.

Тактическая подготовка Настольный теннис для слепых включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Базовая тактика включает: тактику нападения, тактику защиты.

Учебный план

№	Тема	Количество часов в год	Формы аттестации и контроля
		Год обучения	
		1	

1	Теоретическая подготовка История развития настольного тенниса Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	Текущий контроль Промежуточный контроль Собеседование
2.	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1	Текущий контроль Промежуточный контроль Собеседование
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	Текущий контроль Промежуточный контроль Собеседование
4.	Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом	1	Текущий контроль Промежуточный контроль Собеседование
5.	Самостоятельные занятия дома и их значение Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	Текущий контроль Промежуточный контроль Собеседование
	ИТОГО:	5	
2	Практическая подготовка	52	Текущий контроль Промежуточный контроль
	Общая физическая подготовка		
1	Специальная физическая подготовка	40	Текущий контроль Промежуточный контроль
2	Технико-тактическая подготовка	31	Текущий контроль Промежуточный контроль
3	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	Текущий контроль Промежуточный контроль
4	Контрольные нормативы	6	Вводное тестирование Итоговый контроль
	ИТОГО:	139	
	ВСЕГО:	144	

Содержание программного материала. Содержание учебно-тематического плана

Программа состоит из разделов:

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка:
 - 2.1 Общая физическая подготовка.
 - 2.2 Специальная физическая подготовка.
 - 2.3 Техничко-тактическая подготовка.
3. Инструкторско-судейская практика.
4. Контрольные нормативы.
5. Медико-биологический контроль.

В разделе **«Теоретическая подготовка»** представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правилах соревнований и техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующего приобретению умений и навыков и эффективному использованию их в этой деятельности.

Раздел **«Техничко-тактическая подготовка»** включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Инструкторско-судейская практика проводится с целью подготовки учащегося к роли помощника тренера (спортсмена-инструктора) и судьи. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, уважение к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Инструкторскую и судейскую практику учащиеся проходят на тренировочных занятиях и соревнованиях. Подвижные игры — одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Раздел **«Контрольные нормативы»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов — от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Содержание программного материала. Группа начальной подготовки первого года обучения

1. Теоретическая подготовка – 5 часов

Тема 1. История развития настольного тенниса

Содержание: История развития настольного тенниса. История развития олимпийского движения. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы по настольному теннису. Современное состояние настольного тенниса

Тема 2. Значение занятий настольным теннисом для развития детей.

Содержание: Настольный теннис – не только увлекательная, но и полезная для здоровья игра. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма и дает мощный психотерапевтический эффект.

Физическая польза

1. Ловкость, быстрота реакции.
2. Тренировка вестибулярного аппарата.
3. Хорошее зрение.
4. Здоровое сердце, выносливость.
5. Развитие крупной и мелкой моторики
6. Укрепление мышц.
7. Похудение
8. Гибкость.

Психотерапевтическая польза

1. Самоконтроль.
2. Высокая концентрация внимания
3. Развитие аналитического и оперативного мышления.
4. Снятие синдрома хронической усталости, лечение стрессов.

Настольный теннис – игра для тех, кто заботится о своем здоровье.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом

Содержание: Общие требования безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Требования безопасности по окончании занятий.

Тема 5. Самостоятельные занятия дома и их значение.

Содержание: Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по обучению и совершенствованию техники настольного тенниса.

Основные требования и рекомендации к организации самостоятельных занятий.

Структура построения самостоятельного занятия.

Тема 6. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Содержание: Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Патриотическое воспитание. 9 мая – день Победы. 12 июня – День России. 23 февраля – День защитника Отечества.

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Содержание: Гигиена отдыха и сна (понятие о спортивном режиме дня). Понятие о тренировке, утомлении, переутомлении и перетренировке. Режим дня во время соревнований. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Здоровый образ жизни и вредные привычки. Профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка

Задачи физической подготовки на этапе НП 1:

- улучшение физического развития детей через использование на занятиях разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, игр с элементами настольного тенниса;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений. Для улучшения общей физической подготовки детей применяются:

- подвижные игры и эстафеты, игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости и координации движений, а также быстроты, точности выполнения задания с проявлением внимания и самостоятельности при выполнении действий, выносливости для победы в игре;

- специальные упражнения для развития ловкости, двигательной реакции и координационных способностей;

- игровые упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития гибкости;
- ходьба и бег (доводя до 2 минут на тренировке – развитие аэробной выносливости);

- ОРУ для рук, туловища и ног (развитие гибкости и силы);

- соревнования по ОФП в группе (текущее тестирование).

Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

Техническая подготовка

1. Обучение способам держания ракетки (правильной хватке);
2. Обучение (нейтральной) стойке теннисиста;

3. Обучение умению управлять мячом (набивания):

- набивание мячом с отскоком его от пола;
- ведение мяча на ракетке без падения;
- набивание мячом на правой стороне ракетки;
- набивание мячом на левой стороне ракетки;
- набивание на двух сторонах ракетки;
- набивание об стенку;
- набивание на разную высоту;
- набивание с дополнительным заданием;
- набивание в парах – «бадминтон»;
- набивание на ребре ракетки;

4. Обучение накату справа:

- обучение исходному положению для наката справа;
- имитация наката справа;
- накат справа по диагонали;
- накат справа по прямой;
- техника перемещения при игре справа из двух точек;
- подача справа накатом;
- игра накатом справа из двух точек;
- игра накатом справа из 2/3 стола;

5. Обучение накату слева (со способными детьми).

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

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

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

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

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме

«треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

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

Контрольные испытания

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводится прием контрольных нормативов 2 раза в год. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

1.4 Планируемые результаты

Адаптированной программы «Настольный теннис для слепых»

Все занятия должны носить нравственный характер. У обучающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность и другие морально-волевые качества. Воспитанию способствует четкая организация занятий, требовательность к выполнению упражнений, правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный пример педагога.

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

К ценностным ориентирам на современном этапе относят:

- формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

– чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

– восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;

- формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке);

- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Одним из результатов обучения программы «Настольный теннис для слепых» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового ребенка;

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

За время обучения по адаптированной программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения содержания образовательной программы «настольный теннис» Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении

обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества.

Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания образовательной программы «Настольный теннис» предмета, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры и спорта:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения содержания образовательной программы «Настольный теннис». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий

физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Регламент образовательного процесса.

Начало учебных занятий – 01 сентября

Окончание учебных занятий – 31 мая

Продолжительность учебного года – 36 недель

Продолжительность занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий	Продолжительность учебной недели
1 год обучения	4 ч. в неделю по 45 минут (2 раза по 2 часа)	4

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы используются:

1. Кабинет общей площадью 33,7 м². Зал хорошо освещен как дневным светом, так и искусственным освещением и хорошо проветривается. Полы в зале имеют бетонное покрытие, сверху лежит линолеум.
2. Отдельные раздевалки для мальчиков и девочек.
3. Каждый обучающийся имеет свою (персональную) теннисную ракетку и мяч.
4. Учебно-методическая литература по настольному теннису (книги, журналы).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Специальный стол для настольного тенниса.

2. Маски.

3. Ракетки.

4. Озвученный шар.

5. Защита на руку.

6. Гантели.

7. Гимнастические скамейки.

8. Гимнастическая стенка.

9. Гимнастические палки.

10. Скакалки.

Аудиоматериалы:

- Уроки игры в настольный теннис для слепых;
- Физическая подготовка игроков в настольный теннис для слепых;
- Настольный теннис для слепых. Основные упражнения для тренировок в настольном теннисе для слепых.

3. Презентации

Аудиоматериалы:

- Презентация «Классификация ударов в настольном теннисе для слепых»;
- Презентация «Комплексы упражнений для домашнего задания»;
- «Знакомство с историей настольного тенниса для слепых»;
- «Основные правила игры в настольный теннис для слепых».

Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации адаптированной программы «Настольный теннис для слабовидящих и незрячих» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по соответствующему направлению подготовки («Адаптированный спорт»), либо дополнительное

профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество, знание методики обучения слабовидящих и слепых детей.

2.3.Формы аттестации и контроля

Формы аттестации Программа предусматривает **вводную и итоговую аттестацию** результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе по всем разделам учебного плана.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Текущий контроль Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.

Формы отслеживания результатов: протокол соревнований ,материалы тестирования.

Формы предъявления и демонстрации результатов: проведение соревнований, аналитический материал (справка) по итогам проведения материалов тестирования.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «Настольный теннис для слепых»

№	Нормативы; испытания.		7 лет
---	-----------------------	--	-------

п			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	6,0	7,8	8,6
		Д	6,2	7,9	8,9
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета ени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4 х 9 м (сек.)	М	10.2	11.8	12.8
		Д	11.8	12.6	13.7
4	Прыжок в длину с места (см)	М	145	115	100
		Д	140	110	90
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
6	Отжимания (кол-во раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1
8	Гибкость наклон вперед из положения сидя	Д	5+	5	1-
		Д	7+	8	2-
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	+	+	+
		М	+	+	+
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
		Д	+	+	+

+ - без учёта

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ П	Нормативы; испытания.		7-9 лет		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	6,0	7,0	7,3
		Д	6,3	7,4	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9 м (сек.)	М	10,6	11,4	12,5

		Д	10,9	11,7	12,8
4	Прыжок в длину с места (см)	М	150	125	110
		Д	135	115	100
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/25 сек.)	М	30	20	15
		Д	40	30	18
6	Бег 60 м. (сек.).	М	10,6	11,0	11,8
		Д	10,9	11,2	12,0
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
8	Метание т/м (м)	М	15	12	10
		Д	12	10	8
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	М	20	18	16
		Д	22	16	14
10	Приседания (кол-во раз/30 сек)	М	30	25	20
		Д	28	24	18

+ - без учёта

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ П/п	Нормативы; испытания.		10-12 лет		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	6,7	6,8
		Д	5,7	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9 м (сек.)	М	10,0	10,6	11,0
		Д	10,3	10,8	11,9
4	Прыжок в длину с места (см)	М	160	130	120
		Д	145	125	110
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	50	38	26
		Д	55	45	30
6	Бег 60 м. (сек.).	М	10,6	11,0	11,8
		Д	10,9	11,2	12,0
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
8	Метание (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине	М	25	23	21

	(кол-во раз/мин)	Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	32	20	16
		Д	30	19	15

+ - без учёта

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ П/п	Нормативы; испытания.		13-15 лет		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,5	6,7	6,9
		Д	5,8	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9м (сек.)	М	10,0	10,8	11,6
		Д	10,3	10,9	11,9
4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	120	105
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	55	45	25
		Д	60	50	30
6	Бег 60 м. (сек.).	М	11,0	11,6	12,0
		Д	11,5	11,8	12,2
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
8	Метание т/м (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	М	24	28	30
		Д	22	30	32
10	Приседания (кол-во раз/ 1 мин)	М	40	35	30
		Д	35	32	26

Мониторинг

Уровни развития обучающегося с ограниченными возможностями здоровья:

Высокий – самостоятельно, безошибочно выполняет задание, умение сформировано в достаточной степени.

Выше среднего – выполняет, допуская незначительные ошибки, исправляет их сам.

Средний – выполняет, допуская ошибки, нуждается в словесной инструкции педагога.

Ниже среднего - допускает значительные ошибки, выполняет задание с помощью педагога.

Низкий – не справляется с заданием, умение не сформировано.

2.5.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей адаптированной программы (Учебно-методический комплекс)

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,

- практические;

б) по характеру обучения:

объяснительные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и учащихся:

- активные

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

в) методы практического контроля и самоконтроля.

2.5.2. Перечень видов учебных занятий.

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1.	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	беседа, лекция

2.	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости	собеседование, консультация, самостоятельная работа, практическая работа
3.	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	обсуждение, беседа.
4.	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учащихся.	зачет, тестирование.

Учебно-методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1.	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, практический. Приемы: Объяснение, повторение,	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастичес	Обсуждение, обобщение знаний, контроль

			демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	кие, эспандеры. Методическое материалы: Журналы, картинки, карточки	ьное задание, диагностика, аттестация
2.	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка Методическое материалы: Журналы, картинки, аудиозаписи .	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Техника перемещений, ударов, подачи, отбивания мяча.	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, практический Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, тренажер настольного тенниса, мишени настольные. Методическое материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4.	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Столы, сетки, ракетки Методические материалы: аудиозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5.	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
6.	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования)	обсуждение, обобщение знаний и умений

Особенности структуры учебного занятия
(«Алгоритм учебного занятия») - краткое описание структуры занятия
и его этапов (при необходимости)

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

****Примерное распределение времени на занятие 1 час.**

Часть занятия	Содержание	Длительность
Подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	10 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	30-25 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	10-15мин
Заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

Раздел.3. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения.

Цель воспитательной работы: формирование ценностных ориентаций обучающихся, определяющих общую гуманистическую направленность их личности, соответствующую насущным интересам личности и общества, принципам государственной политики в области образования; создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе.

В связи с поставленной целью задачи определяются так:

- формирование и развитие коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- организация системной работы с обучающимися;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально значимой деятельности обучающихся.

Направления воспитательной работы

Правовое воспитание

Цель мероприятий: недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания.

Задачи мероприятий: Проведение профилактических бесед на темы толерантности, недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания несовершеннолетних.

Профилактика вредных привычек Здоровьесбережение.

Цель мероприятий: развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей).

Задачи мероприятий:

Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;

Нравственное воспитание

Цель мероприятий: целенаправленное и систематическое воздействие на сознание, чувства и поведение воспитанников с целью формирования у них нравственных ценностей, соответствующих требованиям общественной морали.

Задачи мероприятий:

- возрождение нравственных ценностей;
- соблюдение единства воспитательных и практических задач;
- становление основ морали и нравственности;
- формирование гуманизма к окружающему;
- формирование потребности самосовершенствования;
- расширение кругозора, развитие морального суждения, обучение главным способам самостоятельного принятия решений.

Спортивно-эстетическое воспитание. Режим питания и отдыха.

Цель мероприятий: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);

Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Безопасность жизнедеятельности

Профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность

Цель мероприятий: Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности через различные формы воспитывающей деятельности, совершенствование форм и методов пропаганды правил безопасности жизнедеятельности, обучение учащихся, выработка практических навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, формирование у учащихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения.

Задачи мероприятий: научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, уметь предвидеть и распознавать опасности, соблюдать несложные правила личной безопасности, выработать модели поведения в экстремальных ситуациях.

Государственно-патриотическое воспитание

Цель мероприятий: воспитать ответственную личность, приверженную традиционным ценностям и уважающую религиозное и национальное многообразие Российской Федерации, воспитание твердой гражданской позиции, направленной на поддержание территориальной целостности РФ и восприятие интересов государства как своих собственных.

Задачи мероприятий: Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)

Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления

Цель мероприятий: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов;

Задачи мероприятий: Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;

- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
- правомерное поведение болельщиков;
- расширение общего кругозора юных спортсменов.

Работа с родителями

Цель мероприятий: психолого-педагогическое просвещение родителей, создание условий, при которых ребенок может обрести возможности, позволяющие справляться с различными трудными ситуациями, противостоять рискам. Это возможно сделать, если в организации создается единое поле понимания, ценностей, идей.

Задачи мероприятий:

Сбор сведений и обновление данных о социальном составе обучающихся

- выявление детей из социально-незащищенной категории;
- выявление детей «группы риска» (склонных к непосещению занятий в школе, уклонению от учебы, грубых в отношении учителей и сверстников, находящихся без контроля родителей);
- выявление неблагополучных семей.

Ознакомление родителей с «телефоном доверия»

Профориентационная деятельность. Инструкторская практика.

Цель мероприятий: комплекс психолого-педагогических мер, направленный на профессиональное самоопределение обучающегося.

Задачи мероприятий:

Судейская практика: Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
 - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
 - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
- Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
 - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
 - формирование навыков наставничества;
 - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
 - формирование склонности к педагогической работе;

План воспитательной работы.

СЕНТЯБРЬ

№ п/п	Разделы плана	Название мероприятий	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа на тему: «Мои права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Городские соревнования, посвященные «Памяти друзей»	Соревнования
3	Режим питания и отдыха. Спортивно-эстетическое воспитание	Беседа на тему: Влияние физических упражнений на организм человека	Беседа
4	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа: «3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом»	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта Соревнования Церемонии открытия, закрытия, награждения
5	Здоровьесбережение. Профилактика вредных привычек	Беседа: «11 сентября – День трезвости»; «Алкоголизм – добровольное безумие»	Беседа
6	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма,	Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическая акция «Внимание – дети!»	Беседа Инструктаж Просмотр видеофильмов

	медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность	Проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по охране труда, медицинскому и самоконтролю Проведение занятий с обучающимися по действиям в возникновения пожара и других чрезвычайных ситуаций; День солидарности в борьбе с Терроризмом. Беседа: «Вместе против террора» Показ роликов по профилактике экстремизма Беседа: «На улицах города»	Распространение памяток
7	Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления Соревнования
8	Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы) Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Родительское собрание Беседа
9	Профориентационная деятельность	Работа в качестве помощника судьи на соревнованиях Организация и проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера	Консультация Соревнования Тренировочное занятие Консультация Проигрывание ситуаций Индивидуальная работа Работа в парах и т.д.

ОКТЯБРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Профилактика вредных привычек	Месячник профилактики наркозависимости среди обучающихся Проведение профилактических	Октябрь Беседа Соревнования

		бесед на темы ЗОЖ, опасности наркомании, алкоголизма табакокурения с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания несовершеннолетних. Республиканские соревнования по настольному теннису под девизом «Спорт против наркотиков!» Декада профилактических мероприятий приуроченных ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	Просмотр видеороликов
2	Правовое воспитание	Беседа на тему профилактики экстремистских проявлений, формированию законопослушного толерантного поведения обучающихся. Беседа: «Конфликт. Поведение в конфликтной ситуации».	Беседа
3	Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа: «Правила поведения при угрозе террористического акта» Беседа по безопасности на дорогах «Дорожные знаки» Просмотр видеоролика для детей о правилах ПБ Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	Беседа Просмотр видеороликов Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа: «1 октября – День пожилых людей» Беседа: «11 октября – День Республики Башкортостан» Соревнования, посвященные Дню Республики Беседа «Флаг. Герб. Гимн»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Распространение памяток для	Беседа

	Мероприятия, направленные на профилактику коррупции	родителей «Если у Вас требуют взятку» Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	Распространение памяток
--	---	---	-------------------------

НОЯБРЬ

п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа по профилактике правонарушений «Права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Беседа: «16 ноября – Международный день толерантности», «Нравственность – сила нации»	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ «Наркотики: жизнь до и после» Профилактическое мероприятие «Сообщи, где торгуют смертью»	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Состояние и развитие спорта в России (все группы)	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма, посвященной Международному дню толерантности Беседа: «Терроризм – угроза обществу» Викторина «Пешеход» Беседа с детьми по профилактике суицида (все группы) Распространение памяток для обучающихся «Безопасный интернет – детям»	Беседа Викторина Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «4 ноября – День народного единства» Беседа на тему: «24 ноября – День матери в России» Соревнования, посвященные Дню Матери	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования

8	Работа с родителями Мероприятия, направленные на профилактику коррупции	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) Распространение памяток для родителей «Это важно знать!»	Индивидуальные беседы
---	---	---	--------------------------

ДЕКАБРЬ

№ п/ п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Давайте дружить» Показ роликов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Беседа с обучающимися о значении «телефона доверия».	Беседа Показ видеороликов
2	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 декабря – Международный день борьбы со СПИДом». Проведение профилактической беседы приуроченных ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	Беседа Просмотр видеороликов
3	Спортивно-эстетическое воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа, лекция
4	Нравственное воспитание	Тематические беседы с примерами из истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам, попавшим в непростую жизненную ситуацию	Беседа
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Инструктаж с обучающимися по ТБ, ПБ, ПДД, личной безопасности перед каникулами, поездками на соревнования, экскурсиями, походами выходного дня. Беседа на тему: «Сущность терроризма». Профилактическая Акция «Внимание – дети!».	Инструктаж Беседа Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 декабря - День Конституции Российской Федерации».	Беседа Соревнования

		Соревнования «Новогодний турнир».	
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах, соблюдения перевозки детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	Индивидуальные беседы Родительские собрания

ЯНВАРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Нам надо лучше знать друг друга»	Беседа
2	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Мы за ЗОЖ»	Показ видеороликов
3	Нравственное воспитание	Проведение походов выходного дня. Экскурсия в лес (кормление птиц и белок, катание на горках). Посещение стадиона «Торос» (катание на коньках). Подвижные игры, эстафеты и конкурсы для детей на центральной городской ёлке.	Беседа Подвижные игры, эстафеты и конкурсы Экскурсия
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа с детьми, проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по охране труда, медицинскому и самоконтролю	Инструктаж Беседа Викторина

6	Государственно-патриотическое воспитание	Участие в республиканских соревнованиях Детско-юношеское первенство РБ	Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Распространение раздаточного материала для родителей по медиа-безопасности «Где гуляют ваши дети?»	Распространение памяток

ФЕВРАЛЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Профилактическая Акция «Закон и подросток»	Беседа, викторина, показ видеороликов
2	Нравственное воспитание	Встреча с участниками боевых действий	Встреча
3	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Подумай что дороже»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа по личной безопасности «Один дома». Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду». Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма «Молодежные и экстремистские организации и их опасность для общества».	Беседа Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «23 февраля – День защитника Отечества». Мероприятие месячника оборонно-массовой работы Республиканские соревнования посвященные Дню защитника Отечества.	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с	Индивидуальные

		родителями (по необходимости).	беседы
--	--	--------------------------------	--------

МАРТ

№ п/ п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Все мы разные, но все мы заслуживаем счастья».	Беседа Распространение памяток
2	Нравственное воспитание	Беседа на тему: «Ты да я такие разные, но...».	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 марта – Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом».	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Показ роликов по профилактике ДДТТ. Проведение беседы с обучающимися направленных на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью. Беседа на тему: «Безопасность в интернете». Профилактическая Акция «Внимание – дети!».	Показ видеороликов Беседа Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «8 марта – Международный женский день». Соревнования, посвященные Международному женскому дню.	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	Индивидуальные беседы

АПРЕЛЬ

1	Правовое воспитание	Просмотр роликов по профилактике безнадзорности и	Просмотр видеороликов
---	---------------------	---	-----------------------

		правонарушений несовершеннолетних.	Беседа
2	Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни».	Беседа Распространение памяток
3	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ, опасности наркомании, алкоголизма табакокурения с обучающимися «Неделя здоровья».	Беседа Спортивная эстафета
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях». Профилактическая Акция «Закрой окно – в доме ребенок». Беседа на тему: «30 апреля – День пожарной охраны». Просмотр видеороликов для детей о правилах ПБ.	Беседа Распространение памяток Просмотр видеороликов
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 апреля – День космонавтики». Соревнования, посвященные «Дню космонавтики».	Беседа Соревнования
77	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Соревнования
88	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах, соблюдения перевозки детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	Индивидуальные беседы
МАЙ			
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности:	Беседа

		«Профилактика и разрешение конфликтов».	
2	Нравственное воспитание	Тематические беседы примерами из истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам попавшим в непростую ситуацию. Участие в профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!»	Беседа Распространение памяток
33	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Правда о синтетических наркотиках»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Самостоятельные занятия дома и их значение	Беседа, лекции
55	Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!» Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках. Инструктаж по ТБ на летние каникулы. Профилактическая Акция «Внимание – дети!». Профилактическая Акция «Неделя безопасности дорожного движения».	Беседа Распространение памяток Инструктаж Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «09 мая – День Победы в ВОВ 1941-1945гг.». Соревнования, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945 гг.	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. Командные соревнования для воспитанников ДЮСШ и их родителей «Неразлучные друзья – взрослые и дети»	Беседа Соревнования Эстафета

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2024 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2023 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
9. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
10. Буйлова Л.Н., Дополнительные общеобразовательные программы: нормативно-правовой аспект // Справочник заместителя директора школы. 2015. № 12. С.60-75.
12. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые

подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.

13. Буйлова Л.Н. Что изменит новый Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам? / Презентация.- [Электронный ресурс]. file:///F:/Из%20компьютера/НПБ/НПБ/Prikaz-196_презент.pdf

14. Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации/ Методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2016.- 192 с. 15. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана, 2017.- 608 с.;

15. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (2017) / ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы», г. Казань [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <URL:https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1529/files/%D0%9E%20%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9.pdf> (22.10.2018);

16. Методические рекомендации по разработке и реализации разноуровневых программ дополнительного образования (2017) / ГОБОУ «Центр поддержки одаренных детей «Стратегия», г. Липецк [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://strategy48.ru/sites/default/files/rmc/Metod_rekom_raznourovn.pdf (22.20.2018);

17. Методические рекомендации по разработке модульных дополнительных общеобразовательных программ / А. В. Кисляков, Ю. В. Ребикова, А. В. Щербakov, Е. Л. Кинева, Е. В. Лямцева; под ред. М. И. Солодковой. – Челябинск :ЧИППКРО, 2018. – 340 с. [Электронный ресурс]Режим доступа: URL:

<https://ipk74.ru/upload/iblock/0e3/0e3c97700b38189ecaa8d386e0888b63.pdf> 19. Поголяева М.Н., Попова И.Н. Дополнительные образовательные программы нового поколения и оценка их результативности. Монография. – М.: ООО «Новое образование», С.-Пб.: Свое издательство, 2017. – 80 с. (Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей).

18. Попова И.Н. Курс «Дополнительные общеразвивающие программы нового поколения: от разработки до реализации и оценки эффективности».- Режим доступа: <https://foxford.ru/catalog/teacher/dopolnitelnoe-obrazovanie>

19. Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 № ИР–535/ «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

20. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 ВК 641/09;

Литература и периодические издания

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. - М.: Сов.спорт, 2020. - 316 с.

2. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4,2021. С. 3-6.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. - М., 2019.

4. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2021. -№ 1 (49). - С. 57.

5. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. - Л., 2018.

6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2020.

Интернет-источники

1. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es

2. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
Минспорттуризм России: <http://mistrn.gov.ru>

4. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru

5. РУСАДА: www.msada.ru

6. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

7. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.