

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МАМСКО-ЧУЙСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от
«06» сентября 2019 г.



Для ДО ДЮСШ
В. Захаров
от «06» сентября 2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Веселый мяч»

Срок реализации Программы: 1 год

Ф.И.О. разработчика Программы:

Вейлер Е.А.

п.Мама 2019г

Содержание

I. Пояснительная записка

II. Учебный план

III. Содержание тем учебного курса.

III. 1. Теоретическая

111.2. Общефизическая

111.3. Специально-физическая

Ш.4. Техническая

III .5 Тактическая

III.6. Игровая

IV. Литература

Пояснительная Записка

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых школ. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор - нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены

6	Игровая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	1	2	13
7	Контрольные и календарные игры										-
8	Восстановительные мероприятия										-
9	Инструкторская и судейская практика									-	-
10	Контрольные испытания										
11	Медицинское обследование										-
12	Всего часов за месяц	16	18	17	16	15	16	15	15	16	144

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. 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 5. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

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

Раздел III. 2. Общая физическая подготовка (ОФП) - 36 часов.

- 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

Раздел III.3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 34 часов

- 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Раздел III.4. Техническая подготовка - 47 часов

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений а) бесшажный б) шаги в) прыжки г) рывки

3. Способы держания ракетки а) вертикальная хватка-«пером»

- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи а) по способу расположения игрока

- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением а) срезка б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча а) толчок б) откидка

- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением а) накат б) топе- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Раздел III.5. Тактическая подготовка - 9 часов

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезкалюдрезка.

Обучающиеся должны знать:

-Основные приёмы тактических действий в нападении
и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Раздел III.6. Игровая подготовка - 13 часов

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

- *скоростно-силовых* качеств

- *быстроты* действий

- *общей выносливости*

- *силы*

- *гибкости*

- *ловкости*

- Игровые спарринги:

- $|x|, |x2, 2x2$

Обучающие должны знать:

- *Технику безопасности при выполнении игровых упражнений*

- *Основные правила настольного тенниса*

Уметь:

- *Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.*

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- *спортивный зал*

- *спортивный инвентарь:*

- *секундомер электронный*

- *скамейка гимнастическая*

- *скакалки*

- *мячи теннисные*

- *мячи набивные*

- *теннисные столы*

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	балл ы	Девушки	балл ы
Быстрота	Бег на 30 м		Бег на 30 м	
	5,5 с	3	5,8 с	3
	5,4 с	4	5,7 с	4
	5,3 с и ниже	5	5,6 и ниже	5
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с		Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	
	16	3	16	3
	17	4	17	4
	18 и более	5	18 и более	5
	Прыжки через скакалку за 30 с		Прыжки через скакалку за 30 с	
	36	3	31	3
37	4	32	4	
	38 и более	5	33 и более	5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	156	3	151	3
	157	4	152	4
	158 и более	5	153 и более	5
	Метание мяча для настольного тенниса		Метание мяча для настольного тенниса	
	405	3	305	3
410	4	310	4	
	412 и более	5	312 и более	5

Список используемой литературы

- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М: Ф и С, 1979год.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Захаров Алексей Владимирович

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022