

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»
Долматов А.С.

(подпись) (инициалы, фамилия)

_____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы 1 год

г. Талица, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
Учебный (тематический) план	8
Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4 Планируемые результаты	15
2. Организационно – педагогические условия реализации программы	17
2.1 Календарный учебный график	17
2.2 Условия реализации программы	18
2.3 Формы подведения итогов	20
2.4 Оценочные материалы	21
2.5 Методические материалы	24
Аннотация к программе	26
Сведения об авторе	27
Список литературы	28
Приложение №1	29
Приложение №2	30

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 №

61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н).

Краткая характеристика вида спорта:

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток – каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Актуальность программы: актуальность данной программы определяется тем, что дополнительные занятия позволяют изменить малоподвижный образ жизни детей, укрепить здоровье, развить физическую работоспособность и функциональные возможности организма обучающихся, применительно к специфике занятий избранным видом спорта настольный теннис.

Новизна программы связана с её направленностью на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность программы: программа помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

Практическая значимость:

- создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- повышает интерес к здоровому образу жизни
- стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
- организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

Отличительные особенности:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- саморазвитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Формы и режим занятий по программе:

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы.

Объем программы: 270 часа (46 недель: 42 недели- аудиторной подготовки, 2 недели- неаудиторной подготовки и 1 неделя промежуточной аттестации).

Адресат:

Обучающиеся 9-18 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 9-18 лет.

Младший школьный возраст - 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период

считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

Старший школьный возраст охватывает период жизни от 15 до 18 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с историей развития настольного тенниса
- обучить основам техники и тактики выполнения упражнений в настольном теннисе

- привить навыки соревновательной деятельности

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
- способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Всего:	252	42	210	
Раздел 1 Теоретический раздел		8	8		
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, беседа
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
Практическая подготовка					
Раздел 2 Общая физическая подготовка		98	14	84	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	22	2	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	24	4	20	Наблюдение
Раздел 3 Вид спорта		100	16	84	
1	Специально физическая подготовка:				
1.1.	Упражнения для развития силы мышц ног и туловища	22	2	20	Наблюдение, соревнования
1.2.	Упражнения для развития силы мышц рук и верхней части туловища	24	2	22	Наблюдение, соревнования
1.3.	Прыжки	24	2	22	Наблюдение, соревнования
2	Технико-тактическая подготовка	24	6	18	Наблюдение, соревнования
3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос, тесты
4	Правила соревнований	2	2		Опрос, тесты
5	Участие в соревнованиях	2		2	Соревнования Мониторинг
Раздел 4 Различные виды спорта		46	4	42	

и подвижные игры					
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
2	Легкая атлетика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
3	Акробатика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	12	2	6	
Теоретический раздел		2	2		Дневник самонаблюдения
Общая физическая подготовка		4		4	
Вид спорта		4		4	
Различные виды спорта и подвижные игры		2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	
Всего:		6	1	5	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		2	-	2	
Вид спорта		2	-	2	
Различные виды спорта и подвижные игры		1	-	1	
Общий объем часов в том числе:		270	45	225	
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Неаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретический раздел (8ч.)

1. История развития спорта (2 ч.)

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера и укрепления здоровья человека. Ознакомление с характеристикой вида спорта «Настольный теннис». История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Ознакомление с биографией выдающихся теннисистов.

2. Гигиенические знания и навыки (2 ч.)

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места

проживания и места занятий спортом.

3. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса). Составляющие здорового образа жизни. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене веществ и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и настольным теннисом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. Вводное занятие (4 ч.)

Теория (2 ч.) Понятие об ОФП. История спортивной школы, достижения и традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения «Настольный теннис». Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии настольным теннисом.

Практика (2 ч.) Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

2. Строевые упражнения (4 ч.)

Теория (2 ч.) Понятие о строе.

Практика (2 ч.) Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

3. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

Теория (4 ч.) Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Практика (40 ч.) Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

- Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.)
- Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.
- Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения выполняются с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.
- Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м, 800м, 1000м.
- Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

4. Упражнения без предмета (22 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений без предмета.

Практика (20 ч.)

- Упражнения для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, повороты, круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны.
- Упражнения для шеи и туловища: Повороты, наклоны вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища; поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке - движения туловища вперед, назад, в стороны.
- Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения, отведения и махи вперед,

назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; прыжки из различных исходных положений.

– Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.); упражнения на координацию; упражнения на формирование правильной осанки: упражнения на растягивание и расслабление; различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

5. Упражнения с предметами (24 ч.)

Теория (4 ч.) Классификация упражнений с предметами.

Практика (20 ч.)

– Упражнения с гантелями, гирями, медицинболами. Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля.

– Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

– Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой.

– Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.

Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)

1. Специально физическая подготовка

Понятие специальной физической подготовки. Ознакомление с направлениями специальной физической подготовки (специальной силы, специальной выносливости и специальной быстроты). Связь специальной физической подготовки с другими элементами подготовки обучающихся (общефизической, технико-тактической).

1.1. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища (22ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (20 ч.)

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;

- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

1.2. Упражнения для развития силы мышц рук и верхней части туловища (24 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (22 ч.)

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

1.3. Прыжки (24 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация прыжков.

Практика (22 ч.)

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.
- напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
- прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами, прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
- прыжки в приседе вперед-назад, влево – вправо.
- прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки боком через гимнастическую скамейку.

2. Техничко-тактическая подготовка (24ч.)

Теория (6 ч.) Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно.

Практика (18ч.) Упражнения в порядке повышения сложности.

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки по мячам.

3. *Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)*

Теория (2 ч.)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного теннисиста. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности обучающихся. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий настольным теннисом.

4. *Правила соревнований (2 ч.)*

Теория (2 ч.)

Правила соревнований вида спорта настольный теннис. Форма спортсмена (экипировка). Требования к форме. Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

5. *Участие в соревнованиях(2 ч.)*

Практика(2 ч.)

Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46 ч.)

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для настольного тенниса, программа включает в себя систематические элементы

тренировки других видов спорта: футбол, легкая атлетика, элементы акробатики, где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, а так же обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. Футбол (10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9 ч.) Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у теннисистов.

Рассматриваемые темы:

- техника передвижения игрока.
- техника игры вратаря.
- тактика нападения.
- тактика защиты.
- тактика вратаря
- тактическая подготовка
- игры.

2. Легкая атлетика (10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.)

Рассматриваемые темы:

- бег на средние и длинные дистанции;
- эстафетный бег;
- общие основы техники прыжков;
- прыжки в длину с места и с разбега.

3. Акробатика (10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.)

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

4. Спортивные и подвижные игры (16 ч.)

Теория (1ч.) Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры.

Практика (15 ч.) Групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнёром) на столе

– «Круговая». Участвуют не менее трёх игроков, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же подающий перебегает на другую

сторону. В это время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и в свою очередь, перебежать на другую сторону, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры. Игрок совершивший оговоренное число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не останется два участника. Спортсмен ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре. Игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали) и с передвижением участников игры против часовой стрелки (подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали).

– «Круговая с тренером». Участвуют тренер (помощник тренера) и не менее двух игроков. Тренер располагается на одной стороне стола, а все другие участники – с противоположной. Задача участников – в порядке очерёдности отбить без ошибки мяч на противоположную сторону и тут же бежать в другую сторону, оббегая сзади (за спиной играющего с ним тренера на сторону откуда был выполнен удар. Участник совершивший ошибку, получает штрафное очко. Участники набравшие заранее оговорённое количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшийся один игрок становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее право запасного очка в последующей игре. Игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и с перемещением участников против часовой стрелки.

– «Один против всех». В игре принимают участие на менее трёх игроков, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные напротив с противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочерёдно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо и влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры. Участники совершившие ошибки, получают штрафные очки. Участники набравшие заранее оговоренное количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшиеся получают новое задание от тренера.

– «Один – против двух». Напротив одной половины стола располагаются два игрока, напротив одного с другой стороны стола. Тренер даёт им задание выполнять оговоренный технический приём в определённом направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, поочерёдно выполнять удары с передвижением по направлениям, показанным стрелками: при ударах с права – влево и назад, при ударах слева – вправо и назад.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные

- владеет основами технико-тактической подготовки в настольном теннисе;
- приобрел соревновательный опыт;
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:

42 недели учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);

2 недели самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);

1 неделя промежуточная аттестация обучающихся;

1 неделя зимние каникулы;

6 недель летние каникулы (с 17 июля по 27 августа 2023 г.) .

Праздничные и выходные дни:

-1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2023);

– 7 января – Рождество Христово;

– 23 февраля– День защитника Отечества;

– 8 марта– Международный женский день;

– 1 мая – Праздник Весны и Труда;

– 9 мая – День Победы;

– 12 июня – День России;

– 4 ноября – День народного единства.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

– приспособленный спортивный зал

– тренажерный зал

– помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	Комплект	4
2.	Ракетка для настольного тенниса	Штук	15
3.	Мячи для настольного тенниса	Штук	130
4.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	Комплект	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Штук	7
6.	Скамейка гимнастическая	Штук	1
7.	Робот	Штук	1

Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СО 1 группа	Вторник	8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰	Свердловская область, г. Талица, ул. Урга, д. 2Б	Кобелев Сергей Владимирович
		9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰		
	Четверг	8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰		
		9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰		
	Суббота	8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰		
		9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰		
СО 2 группа	Вторник	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	Свердловская область, г. Талица, ул. Урга, д. 2Б	Кобелев Сергей Владимирович
		17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰		
	Четверг	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰		
		17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰		
	Суббота	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰		
		17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰		

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
		Т	ВС			ОФП	ВС			ОФП	РВС и ПИ

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

2.3. Формы подведения итогов

Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

- **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.
- **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или «не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня и по выполнению разрядных нормативов.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе «Настольный теннис».

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, силы и выносливости - бег 30 м., 60 м., челночный бег 3×10 м., прыжок в длину с места, бег на длинные дистанции.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

	БЫСТРОТА				КООРДИНАЦИЯ		СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ		ВЫНОСЛИВОСТЬ	
	бег 30 м (сек.)		бег 60 м (сек.)		челночный бег 3x10 м (сек)		Прыжок в длину с места		Бег на длинные дистанции (мин. сек)	
возраст	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
									1000 м.	
9-10 лет	не более 6,2	не более 6,4	не более 11,9	не более 12,4	не более 9,6	не более 9,9	не менее 150см	не менее 150см	не более 6,10	не более 6,30
									1500 м.	
11-12 лет	не более 5,7	не более 6,0	не более 10,9	не более 11,3	не более 9,0	не более 9,4	не менее 160см	не менее 155см	не более 8,20	не более 8,55
									2000 м.	
13-15 лет	не более 5,3	не более 5,6	не более 9,6	не более 10,6	не более 8,1	не более 9,0	не менее 185см	не менее 175 см	не более 10,00	не более 12,10
									3000 м.	2000 м.
16-17 лет	не более 4,9	не более 5,7	не более 8,8	не более 10,5	не более 7,9	не более 8,9	не менее 190	не менее 180	не более 15,00	не более 12,00
									3000 м.	
18 лет	не более 4,8	не более 5,4	не более 9,0	не более 9,5	не более 8,0	не более 8,2	не менее 200 см	не менее 190 см	не более 14,30	не более 15,00

Методические рекомендации:

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников -

спортивная.

Бег на 30 м., 60 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Прыжок в длину с места – тест предназначен для оценивания **скоростной** силы ног.

Методика выполнения. Прыжок выполняется на гимнастический мат из исходного положения стоя стопы вместе или немного врозь. Заняв исходное положение, ребенок делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Вопросы по теоретическому материалу (опрос)

Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие настольного тенниса, как вида спорта.
3. Строение организма человека.
4. Гигиена (личная гигиена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.

7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного теннисиста.
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в настольном теннисе.
10. Правила соревнований вида спорта настольный теннис.

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие бокса, как вида спорта
3. Режим юного теннисиста
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. .
7. Основные ошибки в технике упражнений.

2.5. Методические материалы

(формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разнонаправленно воздействовать на различные группы мышц. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед преподавателем задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)
- 2. Наглядно-слуховые приемы:
 - сигнал свистка, музыка;
- 3. Тактильно-мышечные приемы:
 - непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
- технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;
- технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;
- технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие итоговые занятия.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Настольный теннис», направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по настольному теннису, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам и соревнования.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 9-18 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 270 часа.

Сведение об авторе

1. Павлова Вера Кузьмовна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Заместитель директора по УВР
4. Педагогический стаж работы 33 год
5. Стаж работы по данной должности 16 лет
6. Образование высшее педагогическое

Список литературы

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: ФиС, 1990.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 144 с., ил.
3. Белиц-Гейман С.П. В мире большого тенниса. М.: ПО «Детская книга», 1995.
4. Зайцева Л.С. Теннис для всех. М.: Колос, 1998.
5. Никишушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М., 1998.
6. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. М.: ФиС, 1996.
7. Спортивные игры: Учебник для педагогических вузов. Академия, 2000.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб.заведений под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. 2-е изд., стереотип. М.:Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.
9. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство науки и высшего образования РФ

Приложение № 1
К Дополнительной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Настольный теннис»

Утверждаю
директор МКОДО ТГО
"Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова
_____ А.С. Долматов
"___" _____ 20__ г.

**Календарный учебный график МКОДО ТГО "Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова" на 2023 спортивный сезон
Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта**

Календарный учебный график для дополнительных общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта		Сводные данные																						
Этап обучения	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)	Самостоятельная подготовка	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы (зимние, летние)	Всего						
Дата	01-08.01.2023 09-15.01.2023 16-22.01.2023 23-29.01.2023	30-31.01.и01-05.02. 06-12.02.2023 13-19.02.2023 20-26.02.2023	27-28.02.и01-05.03. 06-12.03.2023 13-19.03.2023 20-26.03.2023	27-31.03.и01-02.04. 03-09.04.2023 10-16.04.2023 17-23.04.2023 24-30.04.2023	01-07.05.2023 08-14.05.2023 15-21.05.2023 22-28.05.2023	29-31.05.и01-04.06. 05-11.06.2023 12-18.06.2023 19-25.06.2023	26-30.06.и01-02.07. 03-09.07.2023 10-16.07.2023 17-23.07.2023 24-30.07.2023	31.07.и01-06.08. 07-13.08.2023 14-20.08.2023 21-27.08.2023	28-31.08.и01-03.09. 04-10.09.2023 11-17.09.2023 18-24.09.2023	25-30.09.и01.10. 02-08.10.2023 09-15.10.2023 16-22.10.2023 23-29.10.2023	30-31.10.и01-05.11. 06-12.11.2023 13-19.11.2023 20-26.11.2023	27-30.11.и01-03.12. 04-10.12.2023 11-17.12.2023 18-24.12.2023 25-31.12.2023												
Календарный учебный график реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта																								
СОЭ	=																	С	Э	42	2	1	7	52
Условные обозначения												Праздничные дни :												
Учебно-тренировочные занятия	<input type="checkbox"/>	Начало спортивного сезона										1 января		Праздничные дни :										
теоретические занятия		Окончание спортивного сезона										31 декабря		1,2,3,4,5,6 и 8 января — Новогодние каникулы						выход на работу 09.01.2023 г.				
практические занятия		Продолжительность учебно-тренировочного процесса										52 недели		7 января — Рождество Христово										
Самостоятельная подготовка	С													23 февраля — День защитника Отечества										
Промежуточная аттестация	Э													8 марта — Международный женский день										
														1 мая — Праздник Весны и Труда										
														9 мая — День Победы										
														12 июня — День России перенос										
														4 ноября — День народного единства										

Календарный (тематический) план на 2023 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Вид подготовки**ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		Теоретический раздел (8 ч)			
1	10.01.2023	История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2	17.01.2023			1	
3	24.01.2023	Гигиенические знания и навыки		1	
4	31.01.2023			1	
5	07.02.2023	Режим дня, основы здорового образа жизни		1	
6	14.02.2023			1	

7	21.02.2023	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности		1	
8	28.02.2023			1	
Раздел 2		Общая физическая подготовка (14 ч)			
9	07.03.2023	Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10	14.03.2023			1	
11	21.03.2023			Строевые упражнения	
12	28.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	04.04.2023	Строевые упражнения		1	Опрос, наблюдение
14	11.04.2023	Общеразвивающие упражнения	Групповая , практическая	1	
15	18.04.2023			1	
16	25.04.2023			1	
17	02.05.2023			1	
18	16.05.2023			Упражнения без предмета	
19	23.05.2023		1		
20	30.05.2023		1		
21	06.06.2023	Упражнения с предметами	1		

22	13.06.2023			1	
23	20.06.2023			1	
Раздел 3		Вид спорта (16 ч)			
24	26.06.2023	Изучение техники в футболе	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25	04.07.2023			1	
26	11.07.2023			1	
27	29.08.2023			1	
28	05.09.2023			1	
29	12.09.2023			1	
30	19.09.2023	Изучение тактики в футболе	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31	26.09.2023			1	
32	03.10.2023			1	
33	10.10.2023			1	
34	17.10.2023			1	
35	24.10.2023			1	
36	31.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения

37	07.11.2023	Врачебный контроль, самоконтроль		1	Опрос, наблюдение
38	14.11.2023			1	
39	21.11.2023	Правила соревнований		1	Опрос, тест
40	28.11.2023			1	
Раздел 4		Различные виды спорта и подвижные игры			
41	05.12.2023	Футбол. Волейбол.			
42	12.12.2023	Акробатика.			
43	19.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44	26.12.2023	Спортивные и подвижные игры			

По плану 45 часа:

- 42 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

По факту 44 часа:

- 41 час учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

23 февраля - День защитника Отечества

ПРАКТИКА

Вид подготовки «Общая физическая подготовка»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		Вводное занятие (2 ч.)			
1	12.01.2023	Вводная тренировка		1	Опрос, наблюдение
2	14.01.2023	Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся		1	Опрос, наблюдение
2. Строевые упражнения (2 ч.)					
3	19.01.2023	Построение. Расчет на месте. Движение шагом и бегом.		1	
4	21.01.2023	Перестроение на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.		1	
3		Общеразвивающие упражнения (40 ч.)			
5	26.01.2023	Упражнения для развития силы		1	Наблюдение
6	28.01.2023			1	
7	02.02.2023			1	Наблюдение

8	04.02.2023			1	
9	02.02.2023			1	
10	07.02.2023			1	
11	09.02.2023	Упражнения для развития скоростных качеств		1	
12	14.02.2023			1	
13	16.02.2023			1	
14	21.02.2023			1	
15	28.02.2023			1	
16	02.03.2023			1	
17	07.03.2023		Упражнения для развития гибкости		1
18	09.03.2023	Упражнения для развития гибкости		1	
19	14.03.2023			1	
20	16.03.2023			1	
21	21.03. 2023			1	
22	23.03.2023			1	
23	28.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
24	30.03.2023			1	

25	04.04.2023	Упражнения для развития ловкости		1	Наблюдение
26	06.04.2023			1	
27	11.04.2023			1	
28	13.04.2023			1	
29	18.04.2023			1	
30	20.04.2023			1	
31	25.04.2023	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	
32	27.04.2023			1	
33	02.05.2023			1	
34	04.05.2023			1	
35	11.05.2023			1	
36	16.05.2023	Упражнения для развития общей выносливости		1	
37	18.05.2023			1	
38	23.05.2023			1	
39	25.05.2023			1	
40	30.05.2023			1	
41	01.06.2023		1		

43	06.06.2023	Упражнения для развития реакции		1	
44	08.06.2023			1	
45	13.06.2023			1	
46	15.06.2023			1	
47	20.06.2023			1	
	4	Упражнения без предмета (20 ч.)			
48	22.06.2023	Упражнения для рук и плечевого пояса		1	наблюдение
49	27.06.2023			1	
50	29.06.2023	Упражнения для шеи и туловища:	Групповая , практическая	1	
51	04.07.2023			1	
52	06.07.2023			1	
53	11.07.2023			1	
54	13.07.2023			1	
55	29.08.2023	Упражнения для ног:		1	
56	31.08.2023			1	
57	05.09.2023			1	
58	07.09.2023			1	

59	12.09.2023			1	
60	14.09.2023	Упражнения вдвоем		1	
61	19.09.2023			1	
62	21.09.2023			1	
63	26.09.2023			1	
64	03.10.2023			1	
65	05.10.2023	Упражнения для рук и плечевого пояса		1	
66	10.10.2023			1	
67	12.10.2023			1	
		5. Упражнения с предметами (17 ч.)			
68	17.10.2023	Упражнения с мячами		1	Опрос, наблюдение
69	19.10.2023	Упражнения с мячами	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
70	24.10.2023			1	
71	31.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
72	02.11.2023			1	

73	07.11.2023	Упражнения с мячами	Групповая , практическая	1	Опрос, наблюдение
74	09.11.2023			1	
75	14.11.2023			1	
76	16.11.2023			1	
77	21.11.2023			1	
78	23.11.2023	Упражнения со скакалкой, набивными мячами и гантелями		1	
79	28.11.2023	Упражнения со скакалкой, набивными мячами и гантелями		1	
80	30.11.2023	Упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, с канатом; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке.		1	
81	05.12.2023			1	
82	07.12.2023			1	
83	12.12.2023			1	
84	14.12.2023			1	
85	19.12.2023	Промежуточная аттестация		Индивидуальная	
86	21.12.2023		1		
87	26.12.2023	Упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, с канатом; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке.		1	
88	28.12.2023			1	

--	--	--	--	--	--

По плану 90 часа:

- 84 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

По факту часа: 88

- 82 час учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- 23 февраля День защитника отечества -1 час
- 9 мая – День Победы – 1 час

Вид подготовки « Вид спорта»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1 Специально физическая подготовка:					
1.1. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища (18ч.)					
1	10.01.23	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	12.01.23			1	
3	17.01.23	Многоскоки		1	
4	19.01.23	Приставные шаги и выпады		1	
5	24.01.23	Бег скрестным шагом в различных направлениях		1	
6	26.01.23			1	
7	31.01.23			1	
8	07.02.23	Имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

		назад			
9	09.02.23	Приседания		1	
10	14.02.23	выпрыгивание из приседа		1	
11	16.02.23	Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди		1	
12	21.02.23			1	
13	28.02.23	Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях		1	
14	07.03.23			1	
15	09.03.23	Поднимание ног за голову из положения лежа на спине		1	
16	14.03.23			1	
17	16.03.23	Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
18	21.03.23			1	
19	23.03.23			1	
20	28.03.23	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
21	30.03.23			1	
22	04.04.23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
1.2.					

23	06.04.23	Упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
24	11.03.23	Упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25	13.04.23			1	
26	18.04.23			1	
27	20.04.23			1	
28	25.04.23			Метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель	
29	27.04.23	1			
30	02.05.23	Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
31	04.05.23			1	
32	11.05.23			1	
33	16.05.23	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг
34	18.05.23			1	
35	23.05.23	Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
36	25.05.23			1	
37	30.05.23			1	

38	01.06.23	Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе		1	
39	06.06.23			1	
40	08.06.23			1	
41	13.06.23			1	
42	15.06.23		Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
43	20.06.23			1	
44	22.06.23	Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
45	27.06.23			1	
46	29.06.23			1	
1.3. Прыжки (18 ч.)					
47	04.07.23	Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением		1	
48	06.07.23			1	
49	11.07.23	Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
50	13.07.23			1	
51	05.09.23	Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи)		1	
52	07.09.23			1	

53	12.09.23		Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
54	14.09.23			1	
55	19.09.23	Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
56	21.09.23			1	
57	26.09.23	Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча,		1	
58	28.09.23	отталкиваясь одной и обеими ногами, прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте		1	
59	03.10.23	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки		1	
60	05.10.23			1	
61	10.10.23	Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу		1	
62	12.10.23			1	
63	17.10.23	Прыжки в приседе вперед-назад, влево – вправо		1	
64	19.10.23			1	
65	24.10.23		1		
66	26.10.23		1		

67	31.10.23	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
68	02.11.23			1	
69	07.11.23	Прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки боком через гимнастическую скамейку	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
70	09.11.23			1	
2. Техничко-тактическая подготовка (13 ч.)					
71	14.11.23	Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
72	16.11.23	Упражнения с ракеткой мячом		1	
73	21.11.23			1	
74	23.11.23	Различные виды жонглирования мячом		1	
75	28.11.23			1	
76	30.11.23	Упражнения с ракеткой и мячом в движении Упражнения с ракеткой и мячом в движении		1	
77	05.12.23			1	
78	07.12.23	Удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки. Удары на столе по мячам		1	
79	14.12.23			1	
80	19.12.23	Промежуточная аттестация		Индивидуальная	
81	21.12.23		1		

82	26.12.23	Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки по мячам	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
83	29.12.23			1	

По плану 90 часа:

- 84 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

По факту часа:88

- 82 часов учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- 23 февраля День защитника отечества -1 час
- 9 мая – День Победы – 1 час

Вид подготовки «Различные виды спорта и подвижные игры»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1. Футбол (9 ч.)					
1	14.01.2023	Техника передвижения игрока.	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
2	21.01.2023	Техника игры вратаря.		1	
3	28.01.2023	Тактика нападения		1	
4	04.02.2023	Тактика защиты.		1	
5	11.02.2023	Тактика вратаря		1	
6	18.02.2023	Тактическая подготовка		1	
7	25.02.2023	Игры.		1	
8	04.03.2023			1	
9	11.03.2023			1	
10	18.03.2023			1	
2. Легкая атлетика (9 ч.)					
11	25.03.2023	Бег на средние дистанции.	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
12	01.04.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	08.04.2023	Бег на длинные дистанции.	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
14	15.04.2023			1	

15	22.04.2023	Эстафетный бег.		1	
16	30.04.2023			1	
17	06.05.2023	Общие основы техники прыжков.		1	
18	13.05.2023			1	
19	20.05.2023	Прыжки в длину с места и с разбега.		1	
3. Акробатика (9 ч.)					
20	27.05.2023	Кувырки вперед из упора присев	Групповая, практическая	1	Наблюдение
21	03.06.2023	Кувырки из основной стойки		1	
22	10.06.2023	Кувырки из стойки на голове и руках		1	
23	17.06.2023	Кувырки из положения сидя в группировке		1	
24	24.06.2023	Кувырки длинный кувырок с прыжка		1	
25	01.07.2023	Кувырки через левое и правое плечо		1	
26	08.07.2023		1		
27	15.07.2023	Комбинация кувырков,	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
28	02.09.2023	Кувырки спиной вперед		1	
29	09.09.2023	Кувырки через препятствия, перевороты боком.		1	
4. Спортивные и подвижные игры (12 ч.)					

30	16.09.2023	Групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнёром) на столе «Круговая».	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
31	23.09.2023			1	
32	30.09.2023			1	
33	07.10.2023			1	
34	14.10.2023				
35	21.10.2023	Групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнёром) на столе «Круговая с тренером».	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
36	28.10.2023			1	
37	11.11.2023			1	
38	18.11.2023	«Один против всех».	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
39	25.11.2023			1	
40	02.12.2023	Групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнёром) на столе «Один – против двух».	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования
41	09.12.2023			1	
42	16.12.2023			1	
43	23.12.2023	«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44	30.12.2023	Групповые игры на столе в передвижении и упражнения с тренером (партнёром) на столе «Один – против двух».	Групповая, практическая	1	Наблюдение, соревнования

По плану 45 часа:

- 42 часа учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

По факту 44 часа:

- 42 часа учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 1 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

4 ноября День народного единства