



Министерство труда, занятости и социального развития Архангельской области
Государственное бюджетное учреждение Архангельской области
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Ровдинский центр содействия семейному устройству»

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол № 2
от «29» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора № 194
от «29» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»
комплексная**

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Первушин Александр Валентинович,
инструктор по физической культуре

Ровдино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Программа «Спортивная карусель» (далее программа) предназначена для спортивного кружка ГБУ АО «Ровдинского центра содействия семейному устройству». Является комплексной общеобразовательной общеразвивающей программой по дополнительному образованию воспитанников, физкультурно – спортивной направленности. В программе представлены три раздела: «Тренажёрный зал», «Настольный теннис», «Хоккей». Занятия в тренажёрном зале проводятся в течение учебного года. Занятия настольным теннисом и хоккеем чередуются в зависимости от сезона и погодных условий.

В процессе занятий в спортивном кружке у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- 3) Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- 4) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- 5) О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533);
- 6) Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006;
- 7) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- 8) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021г.);
- 9) Устав государственного бюджетного учреждения Архангельской области

для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ровдинский центр содействия семейному устройству»

И с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, снимают умственную и психическую напряжённость. Благодаря спортивной направленности программы, обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в муниципальных, районных и региональных соревнованиях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренажёрном зале, а так же посредством занятий настольным теннисом, хоккеем. 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. Всё это объясняет необходимость внедрения физкультурно – спортивной программы в деятельность учреждения.

Цель: укрепление здоровья воспитанников, формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой; активизация и развитие двигательной деятельности детей, овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Конкретные цели и задачи, ожидаемый результат в итоге реализации каждого раздела, организация промежуточной и итоговой аттестации, организационно-педагогические условия реализации раздела, учебно-тематический план, календарный учебный график, содержание изучаемого раздела, и список литературы отражены в каждом разделе.

Отличительные особенности программы

Программа является комплексной. Особенностью содержания программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в нашем центре, состоит из следующих разделов: настольный теннис, хоккей, занятия в тренажёрном зале и охватывает почти всех воспитанников. Предъявляет высокие требования в процессе обучения. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени

детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к спорту и здоровому образу жизни.

Программа предполагает:

- 1) индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию);
- 2) разновозрастный характер групп.

Возраст и характеристика обучающихся по программе

Программа охватывает детей от 7 до 18 лет, могут обучаться мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Обучающиеся объединены в группы:

- младшая 7-12 лет
- старшая 13-18 лет

В образовательный процесс вовлечены дети с ограниченными возможностями здоровья, образовательная деятельность которых организована совместно с другими обучающимися в дни приезда воспитанников в центр с использованием индивидуального подхода обучения.

Срок и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 8 месяцев (октябрь-май) обучения, разделена на три раздела:

- «Тренажёрный зал» - 195 часов;
- «Настольный теннис» - 121 часов;
- «Хоккей» - 76 часов.

Общее количество академических часов в год – 392ч.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, фронтальная (по подгруппам).

Тип занятия: практический, теоретический, комбинированный, тренировочный, соревновательный, игровой, контрольный.

Форма проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, вводное занятие, открытое занятие, итоговое занятие, учебная игра, беседа, мастер-класс, соревнование, встреча матчевая, опрос, тест, зачётное занятие.

Методы обучения:

- словесный: рассказ, беседа, объяснение, анализ;
- наглядный: показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения;
- практический: упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу.

Режим занятий:

- 12 занятий в неделю;
- количество часов в неделю – 12 академических часов;

Периодичность занятий с каждой группой по 3 занятия в неделю по два академических часа.

Допускается объединение старшей и средней группы для проведения общего группового занятия (академический час).

РАЗДЕЛ 1 «ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ»

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Раздел «Тренажёрный зал» является частью программы «Спортивная карусель». Предлагаемый раздел имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Занятия направлены на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Актуальность

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится.

Тренажёрный зал – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и, формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения.

Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если дети младшего возраста регулярные занятия спортом воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, тренажёрный зал – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Охватывая различные формы двигательной активности, тренажёрный зал

удовлетворяет потребности детей в физкультурно - оздоровительной деятельности. Он способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Цель: создание благоприятных условий для личностного развития, через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные

- 1) оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- 2) обучение необходимым знаниям по физическому воспитанию;
- 3) ознакомление с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- 4) формирование навыков правильной осанки;
- 5) обучение навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
- 6) изучение комплекса ОРУ, упражнений на тренажерах.

Развивающие:

- 1) развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- 2) совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- 3) развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- 4) развитие крупной и мелкой моторики (произвольности и точности движений).

Воспитательные:

- 1) воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- 2) воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности;
- 3) воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Режим занятий

- 1) количество академических часов в год – 195 ч., из них:
 - младшая группа – 98 часов,
 - старшая группа – 97 час;
- 2) 6 занятий в неделю;
- 3) количество часов в неделю – 6 академических часов;

4) периодичность занятий с каждой группой по 3 занятия в неделю по одному академическому часу.

Ожидаемые результаты

В ходе работы по разделу:

у обучающихся:

- будет наблюдаться оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- будут сформированы жизненно необходимые умения и навыки;

обучающиеся приобретут:

- необходимые знания по физическому воспитанию;
- навыки самоконтроля за состоянием здоровья, диафрагмально-релаксационного дыхания;

обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками, изучат комплексы ОРУ, упражнений на тренажёрах;
- укрепят своё здоровье;
- разовьют физические и психомоторные навыки;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения раздела будет являться формирование таких качеств личности как организованность, трудолюбие, активность, настойчивость, самостоятельность, эмпатии, дружелюбие, чувства собственного достоинства, самоуважения, потребность в здоровом образе жизни.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Способом проверки результата обучения являются повседневное, систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы наблюдения, опроса, теста, анализа полученных данных, зачётное занятие.

Раздел предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входной контроль. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие в конце каждого раздела - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме зачётного занятия по общей и специальной физической подготовке.

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Тренажёрный зал»
Младшая группа

№ раздела	Название раздела, тема	количество часов			форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	5	2,5	2,5	
1.1	Вводное занятие. Входной контроль.	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
1.2	Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами.	2	1	1	
1.3	Влияние на организм физических нагрузок, контроль нагрузок.	1	1		
2	Выполнение упражнений на тренажёрах	45	1	44	
2.1	Техника безопасности на тренажёрах.	1	1		
2.2	ОФП. Беговая дорожка.	6		6	
2.3	ОФП. «Велотренажёр»	6		6	
2.4	ОФП. «Бегущий по волнам».	6		6	
2.5	ОФП. «Тренажёрная скамья».	6		6	
2.6	ОФП. Скамья т/атлетическая.	6		6	
2.7	ОФП. «Райдер» (наездник).	6		6	
2.8	ОФП. «Силовой комплекс».	6		6	
2.9	Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на тренажёрах.	2		2	Зачётное занятие
3	Упражнения на матах	8	1	7	
3.1	Техника выполнения упражнений на матах. Техника безопасности на матах.	1	1		
3.2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	3		3	
3.3	ОФП. Упражнения для развития координации.	3		3	
3.4	Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на матах.	1		1	Зачётное занятие
4	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	39	1	38	
4.1	Техника безопасности на занятиях с использованием спортивного инвентаря.	1	1		
4.2	ОФП. Гимнастическая скамейка.	4		4	
4.3	ОФП. Скамья прямая для пресса.	4		4	
4.4	ОФП. Груша боксёрская.	4		4	
4.5	ОФП. Гантели.	5		5	
4.6	ОФП. Шведская стенка.	5		5	

4.7	ОФП. Перекладина.	5		5	
4.8	ОФП. Параллельная перекладина.	4		4	
4.9	ОФП. Скакалка.	5		5	
4.10	Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений со спортивным инвентарём.	2		2	Зачётное занятие
5	Итоговая аттестация. ОФП.	1		1	Зачётное занятие
	Всего академических часов:	98	5,5	92,5	

Старшая группа

№ раздела	Тема	количество часов			форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	6	3,5	2,5	
1.1	Вводное занятие. Входной контроль.	2	0,5	1,5	тест
1.2	Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами. Техника безопасности.	2	1	1	
1.3	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.	1	1		
1.4	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1		
2	Выполнение упражнений на тренажерах	44	1	43	
2.1	Техника выполнения упражнений на тренажерах. Техника безопасности на тренажерах.	1	1		
2.2	ОФП. «Беговая дорожка».	5		5	
2.3	ОФП. «Велотренажёр».	5		5	
2.4	ОФП. «Бегущий по волнам».	5		5	
2.5	ОФП. «Тренажёрная скамья».	5		5	
2.6	ОФП. «Скамья т/атлетическая»	5		5	
2.7	ОФП. «Силовой комплекс».	5		5	
2.8	ОФП. «Райдер» (наездник).	5		5	
2.9	ОФП. «Мини-степпер».	3		3	
2.10	ОФП. «Тоталтрайнер».	3		3	
2.11	Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на тренажерах.	2		2	Зачётное занятие
3	Упражнения на матах	8	1	7	
3.1	Техника выполнения упражнений на матах.	1	1		
3.2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	3		3	
3.3	ОФП. Упражнения для развития координации.	3		3	

3.4	Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на матах.	1		1	Зачётное занятие
4	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	38	1	37	
4.1	Техника безопасности на занятиях с использованием спортивного инвентаря.	1	1		
4.2	ОФП. Гимнастическая скамейка.	4		4	
4.3	ОФП. Скамья прямая для пресса.	4		4	
4.4	ОФП. Груша боксёрская	4		4	
4.5	ОФП. Гантели.	4		4	
4.6	ОФП. Шведская стенка.	5		5	
4.7	ОФП. Перекладина.	5		5	
4.8	ОФП. Параллельная перекладина.	4		4	
4.9	ОФП. Скакалка.	5		5	
4.10	Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений со спортивным инвентарём.	2		2	Зачётное занятие
5	Итоговая аттестация. ОФП.	1		1	Зачётное занятие
	Всего академических часов:	97	6,5	90,5	

«Тренажёрный зал»

№ раздела	Название раздела, тема	Дата проведения/ группа		Форма контроля
		младшая	старшая	
1. Основы знаний о физической культуре и спорте				
1.1	Вводное занятие. Входной контроль.	03.10.23, 05.10.23	02.10.23 04.10.23	Пн
1.2	Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами.	08.10.23, 10.10.23	06.10.23 09.10.23	
1.3	Влияние на организм физических нагрузок, контроль нагрузок.	12.10.23	11.10.23	
1.4	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.		13.10.23	
2. Выполнение упражнений на тренажёрах				
2.1	Техника безопасности на тренажёрах.	15.10.23	16.10.23	
2.2	ОФП. Беговая дорожка.	17.10.23 19.10.23 22.10.23 24.10.23 26.10.23 29.10.23	18.10.23 20.10.23 23.10.23 25.10.23 27.10.23	
2.3	ОФП. «Велотренажёр»	31.10.23 02.11.23 05.11.23 07.11.23 09.11.23 12.11.23	30.10.23 01.11.23 03.11.23 06.11.23 08.11.23	
2.4	ОФП. «Бегущий по волнам».	14.11.23 16.11.23 19.11.23 21.11.23 23.11.23 26.11.23	10.11.23 13.11.23 15.11.23 17.11.23 20.11.23	
2.5	ОФП. «Тренажёрная скамья».	28.11.23 30.11.23 03.12.23 05.12.23 07.12.23 10.12.23	22.11.23 24.11.23 27.11.23 29.11.23 01.12.23	
2.6	ОФП. Скамья т/атлетическая.	12.12.23 14.12.23 17.12.23 19.12.23 21.12.23	04.12.23 06.12.23 08.12.23 11.12.23 13.12.23	

		24.12.23		
2.7	ОФП. «Райдер» (наездник).	26.12.23 28.12.23 09.01.24 11.01.24 14.01.24 16.01.24	15.12.23 18.12.23 20.12.23 22.12.23 25.12.23	
2.8	ОФП. «Силовой комплекс».	18.01.24 21.01.24 23.01.24 25.01.24 28.01.24 30.01.24	27.12.23 29.12.23 10.01.24 12.01.24 15.01.24	
2.9	ОФП. «Мини-степпер».		17.01.24 19.01.24 22.01.24	
2.10	ОФП. «Тоталтрайнер».		24.01.24 26.01.24 29.01.24	
2.9	Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на тренажёрах.	01.02.24 04.02.24	31.01.24 02.02.24	Зачётные занятия
3.Упражнения на матах				
3.1	Техника выполнения упражнений на матах. Техника безопасности на матах.	06.02.23	05.02.24	
3.2	ОФП.Упражнения для развития гибкости.	08.02.24 11.02.24 13.02.24	07.02.24 09.02.24 12.02.24	
3.3	ОФП. Упражнения для развития координации.	15.02.24 18.02.24 20.02.24	14.02.24 16.02.24 19.02.24	
3.4	Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на матах.	22.02.24	21.02.23	Зачётное занятие
4.Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём				
4.1	Техника безопасности на занятиях с использованием спортивного инвентаря.	25.02.24	26.02.23	
4.2	ОФП. Гимнастическая скамейка.	27.02.24 29.02.24 03.03.24 05.03.24	28.02.23 01.03.24 04.03.24 06.03.24	
4.3	ОФП. Скамья прямая для пресса.	07.03.24 10.03.24 12.03.24 14.03.24	11.03.24 13.03.24 15.03.23 18.03.24	
4.4	ОФП. Груша боксёрская.	17.03.24 19.03.24	20.03.23 22.03.23	

		21.03.24 24..03.24	25..03.23 27.03.24	
4.5	ОФП. Гантели.	26.03.24 28.03.24 31.03.24 02.04.24 04.04.24	29.03.24 01.04.24 03.04.24 05.04.24	
4.6	ОФП. Шведская стенка.	07.04.24 09.04.24 11.04.24 14.04.24 16.04.24	08.04.24 10.04.24 12.04.24 15.04.24 17.04.24	
4.7	ОФП. Перекладина.	18.04.24 21.04.24 23.04.24 25.04.24 28.04.24	19.04.24 22.04.24 24.04.24 26.04.24 29.04.24	
4.8	ОФП. Параллельная перекладина.	30.04.24 05.05.24 07.05.24 12.05.24	06.05.24 08.05.24 10.05.24 13.05.24	
4.9	ОФП. Скакалка.	14.05.24 16.05.24 19.05.24 21.05.24 23.05.24	15.05.24 17.05.24 20.05.24 22.05.24 24.05.24	
4.10	Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений со спортивным инвентарём.	26.05.24 28.05.24	27.05.24 29.05.24	Зачётное занятие
5	Итоговая аттестация. ОФП.	30.05.24	31.05.24	Зачётное занятие

4 СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

«Тренажёрный зал» Младшая группа

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте (5ч.)

Тема 1. Вводное занятие. Входной контроль (2 ч.).

Теория: знакомство с программой. Режим занятий.

Практика: выполнение детьми различных физических упражнений по заданию инструктора, наблюдение за детьми, за их физической подготовкой.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами. Техника безопасности(2 ч.).

Теория: беседа с обучающимися о том, что составляет здоровый образ жизни, его значение. Знакомство с разными тренажёрами, их назначением.

Тема 3. Влияние на организм физических нагрузок, контроль нагрузок (1 ч.).

Теория: формирование первоначальных представлений о значении ОФП для укрепления здоровья человека; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость). Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Раздел 2. Выполнение упражнений на тренажёрах (45 ч.)

Второй раздел предлагает выполнение задания на различных тренажёрах. При подготовке задания для учащихся необходимо: учитывать возраст и пол; физическую подготовленность; соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой; разумно назначать количество подходов: учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы; чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Тема 1. Техника безопасности на тренажёрах (1ч).

Теория: правила безопасного поведения при выполнении упражнений на тренажерах; инструкции по технике безопасности.

Тема 2. ОФП. Беговая дорожка (6 ч.)

Практика: проработка главных мышц, моторика, движение рук и ног. Нарботка правильной техники бега: постоянная интенсивность, поступательные и плавные шаги, ровный и размеренный темп, ритмичные движения. Контроль нагрузок. Выполняемые упражнения: ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку

Тема 3. ОФП. «Велотренажёр» (6 ч.)

Практика: отработка техники тренировок на велотренажере: положение тела во время нагрузки (ровная спина, расслабленные руки, стопы параллельно полу). Учить детей следить за дыханием, пульсом, осанкой.

Тема 4. ОФП. «Бегущий по волнам» (6 ч.)

Практика: Отработка техники тренировок на тренажере. Тренажер позволяет имитировать «ходьбу и бег по воздуху». Упражнения на развитие чувства равновесия, тренировку вестибулярного аппарата, укрепление мышц ног, тренировку дыхательной системы.

Тема 5. ОФП. «Тренажёрная скамья» (6 ч.)

Практика: Отработка техники занятий на «тренажёрной скамье». Упражнения на развитие силы, выносливости и гибкости, на развитие координационных способностей, навыков равновесия.

Тема 6. ОФП. Скамья т/атлетическая (6 ч)

Практика: отработка техники тренировок для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на отягощение для разных групп мышц (статистические и динамические нагрузки), упражнения на формирование правильной осанки.

Тема 7. ОФП. «Райдер» (наездник) (6 час)

Практика: Отработка техники тренировок на тренажере. Упражнения для разогрева мышц тела (бег на месте или трусцой, прыжки со скакалкой или взмахами рук, элементы гимнастики). Упражнения на растяжку. Контроль дыхания, постепенное увеличение нагрузок.

Тема 8. ОФП. «Силовой комплекс» (6 ч.)

Практика: Упражнения с собственным весом тела, упражнения на развитие организма в рамках общей физической подготовки, упражнения на все группы мышц, комплексы упражнений с отягощением.

Тема 9. Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на тренажёрах.(2 час)

Практика: Зачётное занятие.

Раздел 3. Упражнения на матах (8 ч.)

В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку. Упражнения: для развития гибкости; для координации движения; для укрепления мышц. Дыхательная гимнастика.

Тема 1. Техника выполнения упражнений на матах. Техника безопасности на матах (1ч)

Теория: Ознакомление с ТБ при выполнении упражнений на матах.

Тема 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости (3ч.)

Практика: Отработать комплекс упражнений для развития гибкости тела (наклоны туловища в стороны, вращения руками, горка, кобра, лук, лотос, выпады, кошка, скрутки тела). Работа в группах, индивидуальная работа.

Тема 3. ОФП. Упражнения для развития координации (3ч.)

Практика: Отработать комплекс упражнений для развития координации (прыжок с поджиманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, выпады поочерёдно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений, вестибулярная устойчивость). Работа в группах, работа в парах.

Тема 4 Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на матах (1ч.)

Практика: Зачётное занятие

Раздел 4. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём (39 ч.)

При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач. Необходимо: учитывать возраст и пол; физическую подготовленность; соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой; разумно назначать количество подходов; чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Тема 1 Техника безопасности на занятиях с использованием спортивного инвентаря. (1 час).

Теория: знакомство с различным спортивным инвентарем. Ознакомление с техникой безопасности при использовании спортивного инвентаря.

Тема 2. ОФП. Гимнастическая скамейка (4ч.).

Практика: Разучить комплексы упражнений с использованием гимнастической скамейки. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, единоборства на гимнастической скамейке, эстафеты.

Тема 3. ОФП. Скамья прямая для пресса (4ч.).

*Практика:*изучить общие принципы работы над мышцами пресса. Упражнения для проработки мышц живота, упражнения на ноги, спину, грудь и дельты.

Тема 4. ОФП. Груша боксёрская (4ч.).

*Практика:*Упражнения на развитие важных боксёрских качеств - выносливости, координации и ловкости, укрепление опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений по отработке техники и скорости передвижений, тренировки ударов в движении.

Тема 5. ОФП. Гантели (5ч.).

*Практика:*Упражнения на развитие дельтовидной мышцы, бицепсов, трицепса, мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц ног.

Тема 6. ОФП. Шведская стенка (5ч.).

*Практика:*Выполнение упражнений на развитие у детей силы и выносливости, моторики и координации. Упражнения, способствующие снятию стресса и укрепления нервной системы, для устранения мышечных зажимов в теле.

Тема 7. ОФП. Перекладина (5 ч.).

*Практика:*Выполнение упражнений на перекладине (планка, планка на одной руке, отжимание от пола, подтягивание, передвижение по перекладине, упор на прямых руках на перекладине. Подготовительный комплекс упражнений для развития кистей рук, выносливости.

Тема 8. ОФП. Параллельная перекладина (4ч.).

*Практика:*Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук и туловища. Тренировка ловкости, умения ориентироваться при переворачиваниях тела; овладение самыми различными движениями.

Тема 9. ОФП. Скакалка (5 ч.).

*Практика:*Выполнение разминочных упражнений, подготовка к прыжкам на скакалке, обучение прыжкам на скакалке.

Тема 10. Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений со спортивным инвентарём (2ч.).

Практика: Зачётное занятие

Раздел 5.Итоговая аттестация. ОФП (1 ч.)

**«Тренажёрный зал»
Старшая группа**

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте(6 ч.)

Тема 1 Вводное занятие. Входной контроль (2 ч.).

Теория: знакомство с программой. Режим занятий.

Практика: выполнение детьми различных физических упражнений по заданию инструктора, наблюдение за детьми, за их физической подготовкой.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами. Техника безопасности (2 ч.).

Теория: беседа с обучающимися о том, что составляет здоровый образ жизни, его значение. Знакомство с разными тренажёрами, их предназначением. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования при занятиях в тренажёрном зале.

Тема 3. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок (1 ч.).

Теория: Знакомство с основными физическими нагрузками при занятиях спортом, правильный контроль нагрузок, влияние нагрузок на организм, причины переутомления.

Тема 4. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи (1ч.)

Теория: Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения занятий спортом. Оказание первой медицинской помощи

Раздел 2. Выполнение упражнений на тренажёрах (44ч.)

На этом этапе обучения главной задачей является закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни. При работе на тренажерах очень важно контролировать нагрузку и следить за состоянием здоровья каждого ребенка.

Тема 1. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Техника безопасности на тренажёрах (1ч).

Теория: правила безопасного поведения при выполнении упражнений на тренажерах; инструкции по технике безопасности.

Тема 2. ОФП. «Беговая дорожка» (5 ч.)

Практика: проработка главных мышц, моторика, движение рук и ног. Нарботка правильной техники бега: постоянная интенсивность, поступательные и плавные шаги, ровный и размеренный темп, ритмичные движения. Бег прямолинейный., не рекомендуется держаться за поручни. Контроль нагрузок.Выполняемые упражнения: ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.

Тема 3. ОФП. «Велотренажёр» (5 ч.).

Практика: отработка техники тренировок на велотренажере: положение тела во время нагрузки (ровная спина, расслабленные руки, стопы параллельно полу). Учитывать детей следить за дыханием, пульсом, осанкой.

Тема 4. ОФП. «Бегущий по волнам» (5 ч.)

Практика: Оработка техники тренировок на тренажере. Тренажер позволяет имитировать «ходьбу и бег по воздуху». Упражнения на развитие чувства равновесия, тренировку вестибулярного аппарата, укрепление мышц ног, тренировку дыхательной системы.

Тема 5. ОФП. «Тренажерная скамья» (5 ч.)

Практика: Оработка техники занятий на «тренажерной скамье». Упражнения на развитие силы, выносливости и гибкости, на развитие координационных способностей, навыков равновесия.

Тема 6. ОФП. «Скамья т/атлетическая» (5 ч.)

Практика: отработка техники тренировок для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на отягощение для разных групп мышц (статистические и динамические нагрузки), упражнения на формирование правильной осанки.

Тема 7. ОФП. «Силовой комплекс» (5 ч.)

Практика: Упражнения с собственным весом тела, упражнения на развитие организма в рамках общей физической подготовки, упражнения на все группы мышц, комплексы упражнений с отягощением.

Тема 8. ОФП. «Райдер» (наездник) (5 ч.)

Практика: Оработка техники тренировок на тренажере. Упражнения для разогрева мышц тела (бег на месте или трусцой, прыжки со скакалкой или взмахами рук, элементы гимнастики). Упражнения на растяжку. Контроль дыхания, постепенное увеличение нагрузок.

Тема 9. ОФП. «Мини-степпер» (3ч.)

Практика: Выполнение упражнений на степпере (имитация ходьбы по ступенькам, упражнения на укрепление мышц ног, бёдер и ягодиц, мышц пресса)

Тема 10. ОФП. «Тоталтрайнер» (3ч.)

Практика: знакомство с работой тренажера: использование собственного веса в качестве преодолеваемой нагрузки. Нагрузка регулируется изменением угла наклона скользящего сиденья, поручней и высоты стойки. Для еще большего увеличения нагрузки можно добавлять отягощения, фиксируя их на дополнительном грифе. Область воздействия: грудь, передние пучки дельтовидных мышц, трицепс, предплечье.

Тема 11. Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на тренажерах. (2 ч.)

Практика: Зачётное занятие

Раздел 3. Упражнения на матах (8 ч.)

В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку. Упражнения: для развития гибкости; для координации движения; для укрепления мышц. Дыхательная гимнастика.

Тема 1. Техника выполнения упражнений на матах (1ч.)

Теория: Ознакомление с ТБ при выполнении упражнений на матах.

Тема 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости (3ч.)

Практика: Отработать комплекс упражнений для развития координации (прыжок с поджиманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, передвижения, выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений, вестибулярная устойчивость). Работа в группах, работа в парах.

Тема 3. ОФП. Упражнения для развития координации (3ч.)

Практика: Отработать комплекс упражнений для развития координации (прыжок с поджиманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, передвижения, выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений, вестибулярная устойчивость). Работа в группах, работа в парах.

Тема 4 Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений на матах (1ч.)

Практика: Зачётное занятие

Раздел 4. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём (38 ч.)

При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач. Необходимо: учитывать возраст и пол; физическую подготовленность; соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой; разумно назначать количество подходов; чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях с использованием спортивного инвентаря (1ч.).

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений, используя различный спортивный инвентарь. Ознакомление с техникой безопасности при использовании спортивного инвентаря

Тема 2. ОФП. Гимнастическая скамейка (4ч.).

Практика: Разучить комплексы упражнений с использованием гимнастической скамейки. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, единоборства на гимнастической скамейке, эстафеты.

Тема 3. ОФП. Скамья прямая для пресса (4ч.).

Практика: изучить общие принципы работы над мышцами пресса. Упражнения для проработки мышц живота, упражнения на ноги, спину, грудь и дельты.

Тема 4. ОФП. Груша боксёрская (4ч.).

Практика: Упражнения на развитие важных боксёрских качеств - выносливости, координации и ловкости, укрепление опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений по отработке техники и скорости передвижений, тренировки ударов в движении.

Тема 5. ОФП. Гантели (4ч.).

Практика: Упражнения на развитие дельтовидной мышцы, бицепсов, трицепса, мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц ног.

Тема 6. ОФП. Шведская стенка (5ч.).

Практика: Выполнение упражнений на развитие у детей силы и выносливости,

моторики и координации. Упражнения, способствующие снятию стресса и укреплению нервной системы, для устранения мышечных зажимов в теле.

Тема 7. ОФП. Перекладина (5ч.).

Практика: Выполнение упражнений на перекладине (планка, планка на одной руке, отжимание от пола, подтягивание, передвижение по перекладине, упор на прямых руках на перекладине. Подготовительный комплекс упражнений для развития кистей рук, выносливости.

Тема 8. ОФП. Параллельная перекладина (4ч.).

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук и туловища. Тренировка ловкости, умения ориентироваться при переворачиваниях тела; овладение самыми различными движениями.

Тема 9. ОФП. Скакалка (5ч.).

Практика: Выполнение разминочных упражнений, подготовка к прыжкам на скакалке, обучение прыжкам на скакалке.

Тема 10. Промежуточная аттестация. Выполнение упражнений со спортивным инвентарём (2ч.).

Практика: Зачётное занятие

Раздел 5.Итоговая аттестация. ОФП (1 ч.)

Практика: Зачётное занятие

5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в тренажёрном зале 2 корпуса детского дома, состояние которого соответствует санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям.

Обеспечение методической продукцией

- инструкции по охране труда на занятиях в тренажёрном зале;
- рекомендации по организации безопасного поведения;
- рекомендации по организации занятий в тренажёрном зале.

Дидактические материалы

- картотека упражнений на тренажёрах (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов на тренажёрах;
- видеозаписи занятий на тренажёрах.

Спортивный инвентарь и оборудование

шведская стенка, гантели; Велотренажер BS – 5410; Мини-степпер BS – 1120; «Райдер» (наездник) BSR-1500; Вибромассажер AM-1200; «Бегущий по волнам» BSW 1700; груша боксёрская; Тренажёрная скамья 918 D; Скамья т/атлетическая ASB 910; Силовой комплекс; Скамья прямая для пресса; Тоталтрайнер BSW 1700; Параллельная перекладина; Перекладина; Беговая дорожка TORNEOT-201.

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре

Формы реализации

очная

6 СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
5. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
9. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.
10. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
11. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
12. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2000. – 192 с.

РАЗДЕЛ 2 «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Раздел «Настольный теннис» является частью программы «Спортивная карусель». Предлагаемый раздел имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этого.

Актуальность

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой учреждения и, естественно, подготовленностью самого руководителя.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Раздел «Теннис» учитывает специфику 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 детей и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- 1) способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- 2) воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- 3) пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика вредных привычек;

Режим занятий

- 1) количество академических часов в год – 121 часов, из них:
 - младшая группа – 61 часов,
 - старшая группа – 60 час;
- 2) 6 занятий в неделю;
- 3) количество часов в неделю – 6 академических часов;
- 4) периодичность занятий с каждой группой по 3 занятия в неделю по одному академическому часу.

Ожидаемый результат:

- В ходе работы над разделом обучающиеся:
- получают необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - настольный теннис;
 - научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - научатся технике и тактике настольного тенниса;

- разовьют координацию движений, силу, ловкость, быстроту реакции, двигательные способности посредством игры в теннис;

- сформируют навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Предполагается формирование и развитие личных качеств у обучающихся:

- самостоятельность, ответственность;

- коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка, сохраняя свою индивидуальность;

- способность вести здоровый образ жизни.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседования. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, теста, зачётное занятие, анализа полученных данных.

Раздел предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входной контроль. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачетные игры внутри группы, а также участие в турнирах по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме участия в соревнованиях разных уровней: учреждения, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

**«Настольный теннис»
Младшая группа**

№ раздела	Раздел, тема занятия	количество часов			форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводные занятия	3	1,5	1,5	
1.1	Ознакомление с разделом. Входной контроль.	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
1.2	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2	Правила игры в настольный теннис	4	0,5	3,5	
2.1	Ознакомление с видами ракеток. Способы держать ракетку.	2	0,5	1,5	
2.2	Стойка теннисиста. Изучение хваток.	2		2	
3	Просмотр видеofilьмов с выступлением ведущих теннисистов планеты.	1	1		
4	Основы техники и тактики игры	45	3	41	
4.1	Подача и приём мяча. Способы подач. Учебные игры.	2	0,5	1,5	
4.2	Подача и приём мяча. Способы подач, кручёные подачи и их разновидности, приём закрученного мяча. Учебные игры.	4		4	
4.3	Подачи в заданную зону стола. Упражнения у стены и на т/столе.	3	0,5	2,5	
4.4	Верхняя подкрутка. Выполнение подачи и приема мяча с верхней подкруткой.	3	0,5	2,5	
4.5	Боковая подкрутка с подачи при правосторонней стойки. Учебные игры.	5	0,5	4,5	
4.6	Совершенствование изученных подач. Учебные игры. Промежуточная аттестация.	3		3	Зачётное занятие
4.7	Приём «Свеча». Закрепление приёма в учебной игре.	3	0,5	1,5	
4.8	Тактика игры в защите. Изучение тактики игры в защите. Правило 13 ударов.	3		3	
4.9	Атакующий удар.	3		3	
4.10	Атакующий удар. Выполнение атакующего удара по неподкрученному мячу. Многократные атаки после подачи.	4		4	
4.11	Разучивание индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом без т/стола.	4	0,5	3,5	

4.12	Закрепление индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом без т/стола и на т/столе.	3		3	
4.13	Совершенствование атак в ходе учебной игры. Переход от защиты в нападение.	3		3	
4.14	Открытые соревнования. Игра в н/теннис по парам. Промежуточная аттестация.	2		2	Зачётное занятие
5	Контрольные игры и соревнования	6		6	
5.1	Соревнования среди обучающихся по настольному теннису. Выявление сильнейших игроков.	2		2	
5.2	Парные соревнования по н/теннису Выявление сильнейших игроков в парном зачёте.	2		2	
5.3	Открытые соревнования. Промежуточная аттестация.	2		2	Зачётное занятие
6	Турнир по настольному теннису среди всех обучающихся. «Лучший теннисист». Итоговая аттестация.	2		2	Зачётное занятие
	Всего академических часов:	61	6	55	

Старшая группа

№ раздела	Раздел, тема занятия	количество часов			форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводные занятия	3	1,5	1,5	
1.1	Ознакомление с разделом. Входной контроль.	2	0,5	1,5	тест
1.2	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2	Правила игры в настольный теннис	4	0,5	3,5	
2.1	Ознакомление с видами ракеток. Способы держать ракетку.	2	0,5	1,5	
2.2	Стойка теннисиста. Изучение хваток.	2		2	
3	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1		
4	Основы техники и тактики игры	43	3	40	
4.1	Способы подачи и приема мяча в н/т. Учебные игры	2	0,5	1,5	
4.2	Подача и приём мяча. Способы подач, кручёные подачи и их разновидности, приём закрученного мяча.	4	0,5	3,5	

4.3	Подачимяча в заданную зону стола. Упражнения у стены и на т/столе.	3		3	
4.4	Разноскоростные подачи. Изучение влияния скорости полёта мяча на сложность его приёма.	3	0,5	2,5	
4.5	Закручивание мяча с подачи..Разучивание нижней подкрутки в левосторонней и правосторонней стойке. Упражнения на развитие гибкости и пластичности кистевых суставов.	4	0,5	3,5	
4.6	Совершенствование изученных подач. Учебные игры. Промежуточная аттестация.	3		3	
4.7	Верхняя подкрутка. Выполнение подач с верхней подкруткой мяча. Работа ног при приёме мячей. Приём мяча с верхней подкруткой.	3		3	
4.8	Боковая подкрутка с подачи при правосторонней стойки.Выполнение боковой подкрутки с подачи при правосторонней стойки. Подачи под разными углами в разные зоны стола. Учебные игры.	3		3	
4.9	Приём «Свеча». Выполнение «свечи» на край стола. Закрепление приёма в учебной игре.	3		3	
4.10	Тактика игры в защите.Изучение тактики игры в защите.	4		4	
4.11	Атакующий удар. Выполнение атакующего удара по неподкрученному мячу.	4		4	
4.12	Разучивание индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом без т/стола.	3	1	2	
4.13	Совершенствование атак в ходе учебной игры. Переход от защиты в нападение.	2		2	
4.14	Открытые соревнования. Игра в н/теннис по парам. Промежуточная аттестация.	2		2	Зачётное занятие
5	Контрольные игры и соревнования	6		6	
5.1	Соревнования среди обучающихся по настольному теннису. Выявление сильнейших игроков.	2		2	
5.2	Парные соревнования по н/теннису Выявление сильнейших игроков в	2		2	

	парном зачёте.				
5.3	Открытые соревнования. Промежуточная аттестация.	2		2	Зачётное занятие
6	Турнир по настольному теннису среди всех обучающихся. «Лучший теннисист». Итоговая аттестация.	3		3	Зачётное занятие
	Всего академических часов:	60	6	54	

3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ раздела	Раздел, тема занятия	Дата проведения/группа		Форма контроля
		младшая	старшая	
1.Вводные занятия				
1.1	Ознакомление с разделом. Входной контроль.	01.10.23 03.10.23	02.10.23 04.10.23	Пед/ наб
1.2	Инструктаж по технике безопасности.	05.10.23	06.10.23	
2.Правила игры в настольный теннис				
2.1	Ознакомление с видами ракеток. Способы держать ракетку.	08.10.23 10.10.23	09.10.23 11.10.23	
2.2	Стойка теннисиста. Изучение хваток.	12.10.23 15.10.23	13.10.23 16.10.23	
3	Просмотр видеофильмов с выступлением ведущих теннисистов планеты.	17.10.23		
	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России		18.10.23	
4.Основы техники и тактики игры				
4.1	Подача и приём мяча. Способы подач. Учебные игры.	19.10.23 22.10.23	20.10.23 23.10.23	
4.2	Подача и приём мяча. Способы подач, кручёные подачи и их разновидности, приём закрученного мяча. Учебные игры.	24.10.23 26.10.23 29.10.23 31.10.23	25.10.23 27.10.23 30.10.23 01.11.23	
4.3	Подачи в заданную зону стола. Упражнения у стены и на т/столе.	02.11.23 05.11.23 07.11.23	03.11.23 06.11.23 08.11.23	
4.4	Верхняя подкрутка. Выполнение подачи и приема мяча с верхней подкруткой.	09.11.23 12.11.23 14.11.23		
	Разноскоростные подачи. Изучение влияния скорости полёта мяча на сложность его приёма		10.11.23 13.11.23 15.11.23	
4.5	Боковая подкрутка с подачи при правосторонней стойки.Учебные игры.	16.11.23 19.11.23 21.11.23 23.11.23 26.11.23		
	Закручивание мяча с подачи.Разучивание нижней подкрутки в левосторонней и правосторонней стойке. Упражнения на развитие гибкости и пластичности		17.11.23 20.11.23 22.11.23 24.11.23	

	кистевых суставов.			
4.6	Совершенствование изученных подач. Учебные игры. Промежуточная аттестация.	28.11.23 30.11.23 03.12.23	27.11.23 29.11.23 01.12.23	Зачётное занятие
4.7	Приём «Свеча». Закрепление приёма в учебной игре.	12.03.24 14.03.24 17.03.24		
	Верхняя подкрутка. Выполнение подач с верхней подкруткой мяча. Работа ног при приёме мячей. Приём мяча с верхней подкруткой.		13.03.24 15.03.24 18.03.24	
4.8	Тактика игры в защите. Изучение тактики игры в защите. Правило 13 ударов.	19.03.24 21.03.24 24.03.24		
	Боковая подкрутка с подачи при правосторонней стойки. Выполнение боковой подкрутки с подачи при правосторонней стойки. Подачи под разными углами в разные зоны стола. Учебные игры.		20.03.24 22.03.24 25.03.24	
4.9	Атакующий удар.	26.03.24 28.03.24 31.03.24		
	Приём «Свеча». Выполнение «свечи» на край стола. Закрепление приёма в учебной игре.		27.03.24 29.03.24 01.04.24	
4.10	Атакующий удар. Выполнение атакующего удара по неподкрученному мячу. Многократные атаки после подачи.	02.04.24 04.04.24 07.04.24 09.04.24		
	Тактика игры в защите. Изучение тактики игры в защите.		02.04.24 05.04.24 08.04.24 10.04.23	
4.11	Разучивание индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом без т/стола.	11.04.24 14.04.24 16.04.24 18.04.24		
	Атакующий удар. Выполнение атакующего удара по неподкрученному мячу.		12.04.24 15.04.24 17.04.24 19.04.24	
4.12	Разучивание и закрепление индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом без т/стола и на т/столе.	21.05.24 23.05.24 25.05.24	22.05.24 24.05.24 26.05.24	
4.13	Совершенствование атак в ходе учебной игры. Переход от защиты в	28.04.24 30.04.24	29.04.24 06.05.24	

	нападение.	05.05.24		
4.14	Открытые соревнования. Игра в н/теннис по парам. Промежуточная аттестация.	07.05.24 12.05.24	08.05.24 10.05.24	Зачётное занятие
5. Контрольные игры и соревнования				
5.1	Соревнования среди обучающихся по настольному теннису. Выявление сильнейших игроков.	14.05.24 16.05.24	13.05.24 15.05.24	
5.2	Парные соревнования по н/теннису Выявление сильнейших игроков в парном зачёте.	19.05.24 21.05.24	17.05.24 20.05.24	
5.3	Открытые соревнования. Промежуточная аттестация.	23.05.24 26.05.24	22.05.24 24.05.24	Зачётное занятие
6	Турнир по настольному теннису среди всех обучающихся. «Лучший теннисист». Итоговая аттестация.	28.05.24 30.05.24	27.05.24 29.05.24 31.05.24	Зачётное занятие

4 СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
«Настольный теннис»

Младшая группа

Раздел 1. Вводные занятия (3ч.)

Тема 1 Ознакомление с разделом. Входной контроль (2 ч.).

Теория: знакомство с программой занятий по настольному теннису. История настольного тенниса, игровая площадка, стол, сетка, ракетка, мяч, форма игроков. Режим занятий.

Практика: выполнение детьми различных физических упражнений по заданию инструктора, наблюдение за детьми, за их физической подготовкой.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности(1ч.)

Теория: Изучить правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Обратить внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал. Обязательная роспись по технике безопасности.

Раздел 2. Правила игры в настольный теннис (4 ч.)

Тема 1. Ознакомление с видами ракеток. Способы держать ракетку 2час).

Теория: требования к ракеткам (нет ограничений по форме и размеру, «рабочая поверхность» должна жесткой и плоской, с деревянной сердцевиной, составляющей 85 % их толщины, пупырчатая или слоеная резина).

Практика: Учиться правильно держать ракетку, показать различные способы.

Тема 2. Стойка теннисиста. Изучение хваток (2 ч.).

Практика: Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.

Раздел 3. Просмотр видеофильмов с выступлением ведущих теннисистов планеты (1ч.)

Раздел 4. Основы техники и тактики игры (45ч.)

Тема 1. Подача и приём мяча. Способы подач. Учебные игры (2 ч.)

Теория: Изучить правила подачи, переподдачи и приема мяча, технику правильного удара. Способы подач.

Практика: Упражнения для освоения и совершенствования подач и приемов мяча. Парные игры. Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отметить наиболее повторяемые ошибки, поработать над их устранением. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема 2. Подача и приём мяча. Способы подач, кручёные подачи и их разновидности, приём закрученного мяча. Учебные игры (4ч.)

Практика: Обучение детей по очереди правильно подавать мяч и принимать мяч.

Тема 3. Поддачи в заданную зону стола. Упражнения у стены и на т/столе(3ч.)

Теория: Различие подач по форме движения рук с ракеткой: прямой удар, «маятник», «веер», «челнок»; по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения. Подача в заданную зону

Практика: Комплекс подготовительных упражнений у стены, у т/стола для отработки навыков владения ракеткой, чувства мяча. Тренировка подач.

Тема 4 Верхняя подкрутка. Выполнение подачи и приема мяча с верхней подкруткой (3ч.)

Теория: Верхняя подкрутка - особенности выполнения удара. (Мяч вращается и летит вперед так, что верхняя поверхность мяча двигается в том же направлении, что и мяч. Сила, действующая на вращающийся мяч, будет направлена вниз (при условии, что мяч был направлен почти горизонтально). Эта направленная вниз сила работает в том же направлении, что и сила тяжести, заставляя мяч опускаться быстрее к столу.) Используется опытными игроками при ударе из-под сети.

Практика: Выполнение упражнений на выполнение подачи и приема мяча с верхней подкруткой. Обратить внимание на работу ног.

Тема 5. Боковая подкрутка с подачи при правосторонней стойки. Учебные игры. (5час).

Теория: Особенности выполнения боковой подкрутки. (Ноги расположены в правосторонней стойке, согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Ракетка двигается за счет работы ног, корпуса, руки и предплечья. Параллельно движению ног корпус производит небольшое скручивание, добавляя мощности удару. При совершении удара предплечье совершает вращательное движение в локтевом суставе.)

Практика: Отработка боковой подкрутки. Поддачи под различными углами. Игры в парах.

Тема 6. Совершенствование изученных подач. Учебные игры.

Промежуточная аттестация (3ч.)

Практика: Повторение упражнений для приема и подачи мяча. Тренировка изученных подач. Игры в парах, командные игры. Зачетное занятие

Тема 7. Приём «Свеча». Закрепление приёма в учебной игре (3 ч.)

Теория: Познакомиться с особенностями техники выполнения «свечи». (Мячу можно придать вращение как сверху, так и снизу, удар выполняется и справа, и слева. Техника может использоваться при атаках, вынуждая противника защищаться).

Практика: Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Выявление наиболее повторяемых ошибок, устранение ошибок. Учебные игры.

Тема 8. Тактика игры в защите. Изучение тактики игры в защите. Правило 13 ударов (3ч.)

Практика: Обучение игры в защите. Выполнение подводящих упражнений для отработки технических приемов (хватка ракетки, стойка, перемещения). Имитация, ударов с целью совершенствования техники движений и тренировки мышц рук, корпуса, ног, участвующие в игровых действиях.

Против нападающего: «Зажим» противника на один угол и неожиданный перевод мяча в незащищенный угол; чередование силы «подрезки» с целью запутывания атакующего противника; варьирование направления полета мяча; сочетание ударов «подставкой» и «подрезкой». Против защитника: длительная перекидка; умение владеть «срезкой». Правило 13 ударов.

Тема 9. Атакующий удар (3ч.)

Практика: Обучение атакующим ударам: (подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контрнакат, укороченные удары, крученая «свеча»).

Тема 10. Атакующий удар. Выполнение атакующего удара по неподкрученному мячу. Многократные атаки после подачи (4ч.).

Практика: Техника атакующих ударов (атакующие схемы). Поддача, прием, вторая подача. Упражнения на тренировку различных ударов по силе, вращению.

Тема 11. Разучивание индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом без т/стола (4ч.)

Теория: Разучить комплекс тренировочных упражнений для занятий без т/стола с ракеткой и мячом.

Практика: Упражнения с ракеткой и мячом. Формировать зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Осваивать технику движения.

Тема 12. Закрепление индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом без т/стола и на т/столе (3ч.)

Практика: Упражнения с ракеткой и мячом. Отрабатывать двигательные умения до автоматизма; отрабатывать связки отдельных технических приемов; закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.

Тема 13. Совершенствование атак в ходе учебной игры. Переход от защиты в нападение (3ч.)

Практика: Обучение детей по очереди правильно атаковать. Устранение наиболее повторяемых ошибок. Работать над индивидуализацией техники и тактики игры. Отрабатывать коронные технические элементы, анализировать свою игру. Совершенствовать те приемы, которые больше всего удаются. Накапливать игровой опыт.

Тема 14. Открытые соревнования. Игра в н/теннис по парам.

Промежуточная аттестация (2 ч.)

Практика: Зачетное занятие. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования (6 ч.)

Тема 1. Соревнования среди обучающихся по настольному теннису. Выявление сильнейших игроков(2ч.)

Практика: Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема 2. Парные соревнования по н/теннису Выявление сильнейших игроков в парном зачёте (2 ч.)

Практика: Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема 3. Открытые соревнования. Промежуточная аттестация (2ч.)

Практика: Соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения. Зачетное занятие.

Раздел 6. Турнир по настольному теннису среди всех обучающихся.

«Лучший теннисист». Итоговая аттестация (2ч.)

Практика: Зачетное занятие. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победителей.

«Настольный теннис»

Старшая группа

Раздел 1. Вводные занятия(3 ч.)

Тема 1 Ознакомление с разделом. Входной контроль. (2 час).

Теория: знакомство с программой занятий по настольному теннису. История настольного тенниса, игровая площадка, стол, сетка, ракетка, мяч, форма игроков. Режим занятий.

Практика: выполнение детьми различных физических упражнений по заданию инструктора, наблюдение за детьми, за их физической подготовкой.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности(1ч.)

Теория: Изучить правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Обратит внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал. Обязательная роспись по технике безопасности.

Раздел 2. Правила игры в настольный теннис (4ч.)

Тема 1. Ознакомление с видами ракеток. Способы держать ракетку (2час).

Теория: требования к ракеткам (нет ограничений по форме и размеру, «рабочая поверхность» должна быть жесткой и плоской, с деревянной сердцевинкой, составляющей 85 % их толщины, пупырчатая или слоеная резина). Основы техники настольного тенниса.

Практика: Учиться правильно держать ракетку, показать различные способы.

Тема 2. Стойка теннисиста. Изучение хваток (2 ч.).

Практика: Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.

Раздел 3. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России(1ч.)

Теория: познакомить учащихся с этапами развития настольного тенниса в России.

Раздел 4. Основы техники и тактики игры (43 ч.)

Тема 1. Способы подачи и приема мяча в н/т. (2 ч.)

Теория: Изучить правила подачи, переподачи и приема мяча, технику правильного удара. Способы подач.

Практика: Упражнения для освоения и совершенствования подач и приемов мяча. Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отметить наиболее повторяемые ошибки, поработать над их устранением. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема 2. Подача и приём мяча. Способы подач, кручёные подачи и их разновидности, приём закрученного мяча (4 ч.)

Практика: . Отработка подачи и приема мяча в игре.

Тема 3. Поддачи мяча в заданную зону стола. (3ч.)

Теория: Различие подач по форме движения рук с ракеткой: прямой удар, «маятник», «веер», «челнок»; по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения. Подача в заданную зону.

Практика: Комплекс подготовительных упражнений у стены, у т/стола для отработки навыков владения ракеткой, чувства мяча. Тренировка подач.

Тема 4. Разноскоростные подачи. Изучение влияния скорости полёта мяча на сложность его приёма (3 ч.)

Теория: познакомиться с различными видами подач, в зависимости от скорости (плоские, крученые, резаные, уходящие.)

Практика: отработка техники выполнения разных видов подач

Тема 5. Закручивание мяча с подачи. Разучивание нижней подкрутки в левосторонней и правосторонней стойке. Упражнения на развитие гибкости и пластичности кистевых суставов (4ч.)

Теория: критерии качества подач: высота, длина, вращение. Подачи с нижним вращением (ракетка скользит по нижней части мяча.)

Практика: Выполнение подводящих упражнений, упражнений на развитие гибкости и пластичности кисти. Отработка подач в парах.

Тема 6. Совершенствование изученных подач. Учебные игры.

Промежуточная аттестация (3 ч.)

Практика: Повторение упражнений для приема и подачи мяча. Игры в парах, командные игры. Зачетное занятие.

Тема 7. Верхняя подкрутка. Выполнение подач с верхней подкруткой мяча.

Работа ног при приёме мячей. Приём мяча с верхней подкруткой (3 ч.)

Теория: Верхняя подкрутка - особенности выполнения удара. (Мяч вращается и летит вперед так, что верхняя поверхность мяча двигается в том же направлении, что и мяч. Сила, действующая на вращающийся мяч, будет направлена вниз (при условии, что мяч был направлен почти горизонтально). Эта направленная вниз сила работает в том же направлении, что и сила тяжести, заставляя мяч опускаться быстрее к столу.)
Используется опытными игроками при ударе из-под сети.

Практика: Выполнение упражнений на выполнение подач и приема мяча с верхней подкруткой. Обратить внимание на работу ног.

Тема 8. Боковая подкрутка с подачи при правосторонней стойки. Подачи под разными углами в разные зоны стола. Учебные игры (3ч.).

Теория: Особенности выполнения боковой подкрутки. (Ноги расположены в правосторонней стойке, согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Ракетка двигается за счет работы ног, корпуса, руки и предплечья. Параллельно движению ног корпус производит небольшое скручивание, добавляя мощности удару. При совершении удара предплечье совершает вращательное движение в локтевом суставе.)

Практика: Отработка боковой подкрутки. Подачи под различными углами. Учебные игры.

Тема 9. Приём «Свеча». Выполнение «свечи» на край стола. Закрепление приёма в учебной игре (3ч.)

Теория: Познакомиться с особенностями техники выполнения «свечи». (Мячу можно придать вращение как сверху, так и снизу, удар выполняется и справа, и слева. Техника может использоваться при атаках, вынуждая противника защищаться).

Практика: Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Выявление наиболее повторяемых ошибок, устранение ошибок. Тренировка различных

приемов и хитростей при приеме свечи (отбивание высоких мячей, быстрый удар без паузы, высокий отскок). Атака свечи (удар, посылающий мяч высоко над сеткой).

Тема 10. Тактика игры в защите. Изучение тактики игры в защите (4 ч.)

Практика: Обучение игры в защите. Выполнение подводящих упражнений для отработки технических приемов (хватка ракетки, стойка, перемещения). Имитация, ударов с целью совершенствования техники движений и тренировки мышц рук, корпуса, ног, участвующие в игровых действиях.

Против нападающего: «Зажим» противника на один угол и неожиданный перевод мяча в незащищенный угол; чередование силы «подрезки» с целью запутывания атакующего противника; варьирование направления полета мяча; сочетание ударов «подставкой» и «подрезкой». Против защитника: длительная перекидка; умение владеть «срезкой». Правило 13 ударов.

Тема 11. Атакующий удар. Выполнение атакующего удара по неподкрученному мячу (4ч.).

Практика: Обучение атакующим ударам: (подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контрнаткат, укороченные удары, крученая «свеча»). Тренировочные игры.

Тема 12. Разучивание индивидуальных упражнений с ракеткой и мячом без т/стола (3 ч.)

Теория: Разучить комплекс тренировочных упражнений для занятий без т/стола с ракеткой и мячом.

Практика: Упражнения с ракеткой и мячом. Формировать зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Осваивать технику движения.

Тема 13. Совершенствование атак в ходе учебной игры. Переход от защиты в нападение (2 ч.)

Практика: Обучение детей по очереди правильно атаковать. Устранение наиболее повторяемых ошибок. Работать над индивидуализацией техники и тактики игры. Отрабатывать коронные технические элементы, анализировать свою игру. Совершенствовать те приемы, которые больше всего удаются. Накапливать игровой опыт.

Тема 14. Открытые соревнования. Игра в н/теннис по парам.

Промежуточная аттестация (2 ч.)

Практика: Зачетное занятие. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования (6 ч.)

Тема 1. Соревнования среди обучающихся по настольному теннису. Выявление сильнейших игроков (2ч.)

Практика: Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема 2. Парные соревнования по н/теннису. Выявление сильнейших игроков в парном зачёте (2 ч.)

Практика: Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема 3. Открытые соревнования. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Практика: Соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения. Зачетное занятие.

Раздел 6. Турнир по настольному теннису среди всех обучающихся. «Лучший теннисист». Итоговая аттестация (3 ч.)

Практика: Зачетное занятие. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

**5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в фойе 2 корпуса детского дома, состояние которого соответствует санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям.

Обеспечение методической продукцией

Обеспечение методической продукцией:

- инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;
- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации теннисных игр;
- рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Дидактические материалы

- картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- видеозаписи выступлений спортсменов;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Спортивный инвентарь и оборудование

- теннисные ракетки и мячина каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- секундомер;
- теннисный стол;
- сетки для настольного тенниса.

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре

Формы реализации

очная

6 СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Список литературы, используемый педагогом

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.

4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Список литературы, рекомендуемый для обучающихся

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

РАЗДЕЛ 3 «ХОККЕЙ»

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Раздел «Хоккей» является частью программы «Спортивная карусель».
Предлагаемый раздел имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Хоккей – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в хоккее есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии хоккеиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Актуальность

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Хоккей создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Хоккей – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Хоккей обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с шайбой и

участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Шайба практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий хоккеем.

Задачи:

Образовательные:

- 1) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- 2) освоение знаний о хоккее, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 3) обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- 4) овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- 5) освоение ударов по шайбе и остановок;
- 6) освоение техники ведения шайбы, ударов по воротам;
- 7) освоение тактики игры.

Развивающие:

- 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- 2) развитие выносливости;
- 3) развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 4) комплексное развитие психомоторных способностей;

Воспитательные:

- 1) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- 2) воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- 3) воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- 4) приобщать воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Режим занятий

- 1) количество академических часов в год – 76 часов, из них:
 - младшая группа – 39 часов,
 - старшая группа – 37 час;
- 2) 6 занятий в неделю;
- 3) количество часов в неделю – 6 академических часа;
- 4) периодичность занятий с каждой группой по 3 занятия в неделю по одному академическому часу.

Ожидаемый результат

В ходе освоения данного раздела обучающиеся:

- будут знать историю хоккея, его современное развитие, роль игры в формировании здорового образа жизни;
- сформируют культуру движений, обогатят двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в хоккее;
- овладеют навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями, техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов по шайбе и остановок, техникой ведения шайбы, ударов по воротам;
- освоят тактику игры.

У обучающихся будут:

- развиваться основные физические качества выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности;
- повышаться функциональные способности;
- произойдет комплексное развитие психомоторных способностей;
- будет укрепляться здоровье.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания раздела по хоккею, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- способность вести здоровый образ жизни.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседования. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, теста, зачетное занятие, анализа полученных данных.

Раздел предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входной контроль. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачетные игры внутри группы, а также участие в соревнованиях, турнирах по хоккею.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме участия в соревнованиях разных уровней: детского дома, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Хоккей»
Младшая группа

№	Раздел, тема занятия	количество часов	форма
---	----------------------	------------------	-------

		всего	теория	практика	аттестации/ контроля
1	Вводные занятия	3	2	1	
1.1	Ознакомление с разделом. Краткий обзор развития хоккея. Инструктаж по ТБ.	1	1		
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивные игры. Входной контроль.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Основы техники и тактики игры	32	6,5	25,5	
2.1	Основы техники и тактики хоккея с шайбой. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	0,5	0,5	
2.2	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Спортивные игры.	2	1	1	
2.3	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок. Спортивные игры.	2	0,5	1,5	
2.4	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Основы техники и тактики хоккея с шайбой. Спортивные игры.	3	0,5	2,5	
2.5	Изучение индивидуальной манеры игры. Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Спортивные игры.	3	0,5	2,5	
2.6	Техника игры. Техника передвижения на коньках. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры.	2		2	
2.7	Изучение броска «щелчок». Учебные игры в хоккей.	2	0,5	1,5	
2.8	ОФП. Ведение шайбы с клюшкой. Остановка шайбы. Удары по шайбе. Учебные игры в хоккей.	2	0,5	1,5	
2.9	ОФП. Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. Промежуточная аттестация.	3	0,5	2,5	Зачётное занятие
2.10	ОФП. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы установки.	2	0,5	1,5	
2.11	ОФП. Упражнения для рук и ног Удары по шайбе.	2		2	
2.12	ОФП. Упражнения с отягощениями Кистевой бросок.	2	0,5	1,5	

2.13	ОФП. Упражнение в нападении, 2 против одного. Учебные игры в хоккей.	3	0,5	2,5	
2.14	ОФП Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа.	3	0,5	2,5	
3	Контрольные игры и соревнования	4		4	
3.1	Правила соревнований, подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований. Выявление сильнейших игроков. Промежуточная аттестация.	2		2	Зачётные занятия
3.2	Турнир по хоккею. Итоговая аттестация.	2		2	Зачётное занятие
	Всего академических часов:	39	8,5	30,5	

Старшая группа

№	Раздел, тема занятия	количество часов			форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводные занятия	4	2,5	1,5	
1.1	Ознакомление с историей возникновения хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея. Инструктаж по ТБ.	1	1		
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание и режим питания хоккеиста. Спортивные игры. Входной контроль.	2	1	1	тест
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой мед. помощи. Спортивные игры.	1	0,5	0,5	
2	Основы техники и тактики игры	29	6,75	22,25	
2.1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой.	1	0,5	0,5	
2.2	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры.	2	1	1	
2.3	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок.	2	0,5	1,5	
2.4	Основы техники и тактики хоккея с шайбой. Спортивные игры.	3	0,5	2,5	

2.5	Изучение индивидуальной манеры игры. Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов.	3	0,5	2,5	
2.6	Техника игры. Техника передвижения на коньках. Спортивные игры.	2		2	
2.7	Изучение броска «щелчок». Учебные игры в хоккей.	2	0,5	1,5	
2.8	ОФП. Торможение “плугом”, “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90.	2	0,5	1,5	
2.9	ОФП. Ведение шайбы с клюшкой. Остановка шайбы. Удары по шайбе. Учебные игры в хоккей.	3	0,5	2,5	
2.10	ОФП. Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. Промежуточная аттестация.	2	0,5	1,5	Зачётное занятие
2.11	ОФП. Специальная физическая подготовка, упражнения для рук и ног. Простейшие формы остановки шайбы.	1	0,25	0,75	
2.12	ОФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.	1	0,25	0,75	
2.13	ОФП. Силовые упражнения. Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Учебные игры в хоккей.	1	0,25	0,75	
2.14	ОФП. Упражнения с отягощениями. Кистевой бросок.	1	0,25	0,75	
2.15	ОФП. Упражнение в нападении, 2 против одного. Учебные игры в хоккей.	1	0,25	0,75	
2.16	ОФП Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа.	1	0,25	0,75	
2.17	ОФП. Совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой. Учебные игры в хоккей.	1	0,25	0,75	
3	Контрольные игры и соревнования	4		4	
3.1	Правила соревнований, подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований. Выявление сильнейших игроков. Промежуточная аттестация.	2		2	Зачётное занятие
3.2	Турнир по хоккею. Итоговая аттестация.	2		2	Зачётное занятие
	Всего академических часов:	37	8,75	28,25	

3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «Хоккей»

№	Раздел, тема занятия	Дата проведения/ группа	Форма контроля
---	----------------------	----------------------------	-------------------

		младшая	старшая	
1. Вводные занятия				
1.1	Ознакомление с разделом. Краткий обзор развития хоккея. Инструктаж по ТБ.	05.12.23	04.12.23	
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивные игры. Входной контроль.	07.12.24 10.12.23	06.12.24 08.12.23	Педагогическое наблюд.
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой мед. помощи. Спортивные игры.		11.12.24	
2. Основы техники и тактики игры				
2.1	Основы техники и тактики хоккея с шайбой. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	12.12.23	13.12.23	
2.2	Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Спортивные игры.	14.12.23 17.12.23	15.12.23 18.12.23	
2.3	Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок	19.12.23 21.12.23	20.12.24 22.12.24	
2.4	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Основы техники и тактики хоккея с шайбой. Спортивные игры.	24.12.23 26.12.23 28.12.23	25.12.23 27.12.23 29.12.23	
2.5	Изучение индивидуальной манеры игры. Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Спортивные игры.	31.12.23 09.01.24 11.01.24	10.12.23 12.01.24 15.01.24	
2.6	Техника игры. Техника передвижения на коньках. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры.	14.01.24 16.01.24	17.01.24 19.01.24	
2.7	Изучение броска «щелчок». Учебные игры в хоккей.	18.01.24 21.01.24	22.01.24 24.01.24	
2.8	ОФП. Ведение шайбы с клюшкой. Остановка шайбы. Удары по шайбе. Учебные игры в хоккей.	23.01.24 25.01.24		
	ОФП. Торможение «плугом», «полуплугом», «двумя коньками с поворотом на 90.		26.01.24 29.01.24	
2.9	ОФП. Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. Промежуточная аттестация.	28.01.24 30.01.24 01.02.24		Зачётное занятие
	ОФП. Ведение шайбы с клюшкой. Остановка шайбы. Удары по		31.01.24 02.02.24	

	шайбе. Учебные игры в хоккей.		05.02.24	
2.10	ОФП. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки.	04.02.24 06.02.24		
	ОФП. Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. Промежуточная аттестация		07.02.24 09.02.24	
2.11	ОФП. Удары по шайбе.	08.02.24 11.02.24		
	ОФП. Специальная физическая подготовка, упражнения для рук и ног Простейшие формы остановки шайбы.		12.02.24	
2.12	ОФП. Кистевой бросок.	13.02.24 15.02.24		
	ОФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе.		14.02.24	
2.13	ОФП. Упражнение в нападении, 2 против одного. Учебные игры в хоккей.	18.02.24 20.02.24 22.02.24		
	ОФП. Силовые упражнения. Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Учебные игры в хоккей.		16.02.24	
2.14	ОФП Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа.	25.02.24 27.02.24 29.02.24		
	ОФП. Упражнения с отягощениями. Кистевой бросок		19.02.24	
2.15	ОФП. Упражнение в нападении, 2 против одного. Учебные игры в хоккей.		21.02.24	
2.16	ОФП Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа.		26.02.24	
2.17	ОФП. Совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой. Учебные игры в хоккей.		28.02.24	
3. Контрольные игры и соревнования				
3.1	Правила соревнований, подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований. Выявление сильнейших игроков. Промежуточная аттестация.	03.03.24 05.03.24	01.03.24 04.03.24	Зачётное занятие
3.2	Турнир по хоккею. Итоговая аттестация.	07.03.24 10.03.24	06.03.24 11.03.24	Зачётное занятие

4 СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
«Хоккей»
Младшая группа

Раздел 1. Вводные занятия(3ч.)

Тема 1. Ознакомление с разделом. Краткий обзор развития хоккея. Инструктаж по ТБ (1 ч.).

Теория: Познакомить учащихся с программой занятий; какие задачи будут реализовываться в процессе обучения. Познакомить с историей развития хоккея. Провести инструктаж по технике безопасности

Практика: Выполнение разминочных упражнений.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивные игры. Входной контроль (2ч.)

Теория: Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви на занятиях хоккеем. Временные ограничения занятий спортом.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростных навыков. Спортивные игры.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры (32ч.)

Тема 1. Основы техники и тактики хоккея с шайбой. Упражнения для развития мышц брюшного пресса(1ч).

Теория: Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы.

Практика: Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса.

Тема 2. Основы методики обучения и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Спортивные игры(2 ч.).

Теория: Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов.

Практика: Выполнение упражнений для укрепления скоростно-силовых навыков.

Тема 3. Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок (2ч.)

Теория: Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости

Практика: Выполнение разминочных упражнений; упражнений на льду, броски.

Тема 4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Основы техники и тактики хоккея с шайбой. Спортивные игры(3ч.).

Теория: Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к

разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры

Практика: Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры.

Тема 5. Изучение индивидуальной манеры игры. Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов. Спортивные игры(3ч.).

Теория: Тактические умения, умения принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силовых качеств, скольжения. Спортивные игры.

Тема 6. Техника игры. Техника передвижения на коньках. Упражнения для развития быстроты, ловкости, резкости. Спортивные игры(2ч.).

Практика: Обучение технике при помощи подготовительных и подводящих упражнений; обучение техническим приемам перемещения, катания на коньках, передач. Выполнение общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей).

Тема 7. Изучение броска «щелчок». Учебные игры в хоккей (2ч.).

*Теория:*Познакомиться с техникой выполнения «щелчка». (Чем ниже посадка игрока при выполнении щелчка, тем шире руки друг от друга, но нельзя сильно наклоняться в сторону шайбы; нижняя рука всегда выпрямлена и находится в замке при щелчке, это дает возможность надавить на клюшку и использовать её флекс; нижняя рука поднимается чуть выше плеча при размахе, и рука идет немного вперед примерно на 140 градусов от линии грудной клетки. Бедро разворачивается в сторону броска, колено и голеностопный сустав в замке).

Практика: отработка броска «щелчок» в парах.

Тема 8. ОФП. Ведение шайбы с клюшкой. Остановка шайбы. Удары по шайбе. Учебные игры в хоккей (2 ч.).

Теория: объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий, умения анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять познакомиться с техникой ведения и остановки шайбы.

Практика: освоение техники ведения шайбы; освоение ударов по шайбе и остановок; освоение техники ударов по воротам.

Тема 9. ОФП. Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. Промежуточная аттестация (3ч.).

Теория: Изучений правил игры, Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Методика судейства: выбор места для различных ситуаций игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика: Выполнение упражнений с предметами, с отягощениям;зачетное занятие.

Тема10. ОФП. Упражнения для рук и ног. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки(2 ч.).

Теория: Познакомиться со способами остановки шайбы: клюшкой, коньком, рукой, туловищем (грудью, бедром и т. п.).

Практика: ОФП Упражнения для тренировки рук и ног.

Тема 11. ОФП. Удары по шайбе (2ч.).

Практика: выполнение упражнений для рук и ног; скольжение на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами, упражнения с отягощениями.

Тема 12. ОФП. Кистевой бросок (2ч.).

Теория: Правильное выполнение кистевого броска. (Кистевой бросок — это бросок на подготовку и выполнение которого игрок тратит наименьшее количество времени. У соперника остается мало времени что бы заблокировать бросок, а у вратаря среагировать и поймать шайбу. Кистевой бросок можно выполнять с правой и с левой ноги, у игрока есть доля секунды на принятие решения и бросок. И поэтому не важно на какой ноге катит хоккеист. Есть момент – нужно бросать).

Практика: Выполнение упражнений с отягощениями. Упражнения с партнером.

Тема 13. ОФП. Упражнение в нападении, 2 против 1- го. Учебные игры в хоккее (3ч.).

Теория: Тактика командной игры с шайбой (атака), без шайбы (отбор). Игра в неравных составах.

Практика: Выполнение упражнений в нападении, упражнения предметами.

Тема 14. ОФП. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа (3ч.).

Теория: Ознакомление с тактикой обороны и атаки. (Тактика атаки — это организация индивидуальных, групповых и командных действий для того, чтобы забросить шайбу в ворота соперника. Цель атаки — взятие ворот противника. Атака рождается у ворот. Завершается атака в зоне нападения, развивается — в средней зоне. Оборона начинается там, когда потеряна шайба, и представляет собой организацию индивидуальных, групповых и командных действий для отбора шайбы у соперника. Цель обороны — торможение и срыв атаки противника и отбор шайбы. Принципы обороны: отбор шайбы начинается сразу после ее потери; в обороне принимает участие вся команда, оборона должна быть активной и проводится на дальних подступах к своим воротам, обороняющиеся должны обеспечивать взаимостраховку и глубину обороны.)

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты движения, силовые упражнения.

Раздел 3. Контрольные игры и соревнования (4ч.)

Тема 1. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований. Выявление сильнейших игроков. Промежуточная аттестация (2ч.).

Практика: Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Зачетное занятие.

Тема 2. Турнир по хоккею. Итоговая аттестация (2ч.).

Практика: Проведение турнира. зачетное занятие.

«Хоккей» Старшая группа

Раздел 1. Вводные занятия (4 ч.)

Тема 1. Ознакомление с историей возникновения хоккея с шайбой. Краткий обзор развития хоккея. Инструктаж по ТБ (1 ч.).

Теория: Познакомить учащихся с программой занятий; какие задачи должны реализовать в процессе обучения. Познакомить с историей развития хоккея. Провести инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание и режим питания хоккеиста. Спортивные игры. Входной контроль (2ч.).

Теория: Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви на занятиях хоккеем. Временные ограничения занятий спортом.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростных навыков.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой мед. помощи. Спортивные игры (1ч.)

Теория: Организация врачебного контроля и самоконтроля при выполнении упражнений; на тренировочных занятиях; при проведении соревнований. Соблюдение ТБ на занятиях с целью предупреждения травм. Оказание первой медицинской помощи.

Практика: Выполнение упражнений для ног и таза; упражнений для развития скоростно-силовых качеств; спортивные игры.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры (29ч.)

Тема 1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Основы техники и тактики хоккея с шайбой(1ч.).

Теория: Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы.

Практика: Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса. Учебные игры.

Тема 2. Основы методики обучений и тренировки хоккеиста. Упражнения для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры (2ч.).

Теория: Методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; эффективность выполнения технических приемов

Практика: Выполнение упражнений для укрепления скоростно-силовых навыков. Челночный бег. Спортивные игры (эстафеты).

Тема 3. Моральный и волевой облик спортсмена и хоккеиста. Упражнения на льду. Пример: кистевой бросок (2ч.).

Теория: Каким должен быть современный хоккеист (должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира; должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки; восстанавливать свою

работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости.

Практика: Выполнение разминочных упражнений; упражнений на льду, броски.

Тема 4. Основы техники и тактики хоккея с шайбой. Спортивные игры (31ч.).

Теория: Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне. Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры

Практика: Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса. Спортивные игры.

Тема 5. Изучение индивидуальной манеры игры. Совершенствование техники катания, выполнение силовых приемов(3ч.).

Теория: Тактические умения, умения принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силовых качеств, скольжения. Спортивные игры.

Тема 6. Техника игры. Техника передвижения на коньках. Спортивные игры. (2ч.).

Теория: Техника игры (зрительный контроль, видение поля, интуиция); техника скольжения без шайбы и с шайбой.

Практика: Обучение технике при помощи подготовительных и подводящих упражнений; обучение техническим приемам перемещения, катания на коньках, передач.

Выполнять общеразвивающих упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной-координационных способностей).

Тема 7. Изучение броска «щелчок». Учебные игры в хоккее (2ч.).

*Теория:*Познакомиться с техникой выполнения «щелчка». (Чем ниже посадка игрока при выполнении щелчка, тем шире руки друг от друга, но нельзя сильно наклоняться в сторону шайбы; нижняя рука всегда выпрямлена и находится в замке при щелчке, это дает возможность надавить на клюшку и использовать её флекс; нижняя рука поднимается чуть выше плеча при размахе, и рука идет немного вперед примерно на 140 градусов от линии грудной клетки. Бедро разворачивается в сторону броска, колено и голеностопный сустав в замке).

Практика: отработка броска щелчок в парах. Учебные игры.

Тема 8. ОФП. Торможение “плугом”, “полуплугом”, “двумя коньками с поворотом на 90 (2ч.)

Теория: Рассмотреть технику торможения при игре в хоккей (двумя коньками, на одном коньке, спиной вперед, плугом, полуплугом).

Практика: Выполнение подводящих упражнений, упражнений без предмета. Отработка техники торможения.

Тема 9. ОФП. Ведение шайбы с клюшкой. Остановка шайбы. Удары по шайбе. Учебные игры в хоккей (3ч.).

Теория: объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять познакомиться с техникой ведения и остановки шайбы (широкое ведение с большой амплитудой; короткое с незначительной амплитудой; рубкой быстрые с незначительной амплитудой).

Практика: освоение техники ведения шайбы; освоение ударов по шайбе и остановок; освоение техники ударов по воротам.

Тема 10. ОФП. Упражнения в паре. Учебные игры в хоккей. Промежуточная аттестация (2ч.).

Теория: Изучений правил игры, Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Методика судейства: выбор места для различных ситуаций игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика: Выполнение упражнений с предметами, с отягощениями. Зачетное занятие.

Тема11. ОФП. Специальная физическая подготовка. Простейшие формы остановки шайбы (1ч.).

Теория: Познакомиться со способами остановки шайбы: клюшкой, коньком, рукой, туловищем (грудью, бедром и т. п.).

Практика: ОФП Упражнения для тренировки рук и ног.

Тема12. ОФП. Упражнения в паре. Удары по шайбе (1ч.).

Теория: Виды ударов. Техника выполнения ударов.

Практика: Выполнение упражнений в паре, упражнения с отягощениями; скольжение на коньках, удары по шайбе клюшкой различными способами.

Тема 13. ОФП. Силовые упражнения. Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Учебные игры в хоккей (1ч.)

Теория: Позиционная атака. Быстрый прорыв. Расстановка игроков при атаке.

Практика: Выполнение силовых упражнений. ОФП. учебные игры.

Тема14. ОФП. Кистевой бросок. (1ч.).

Теория: Правильное выполнение кистевого броска (Кистевой бросок — это бросок на подготовку и выполнение которого игрок тратит наименьшее количество времени. У соперника остается мало времени что бы заблокировать бросок, а у вратаря среагировать и поймать шайбу. Кистевой бросок можно выполнять с правой и с левой ноги, у игрока есть доля секунды на принятие решения и бросок. И поэтому не важно на какой ноге катит хоккеист. Есть момент – нужно бросать).

Практика: Выполнение упражнений с отягощениями. Упражнения с партнером. Выполнение кистевого броска.

Тема15. ОФП. Упражнение в нападении, 2 против 1-го. Учебные игры в хоккей. (1ч.).

Теория: Тактика командной игры с шайбой (атака), без шайбы (отбор). Игра в неравных составах.

Практика Выполнение упражнений в нападении, упражнения предметами. Учебные игры.

Тема 16. ОФП. Тактика обороны. Тактика нападения. Игровые амплуа (1ч.).

Теория: Ознакомление с тактикой обороны и атаки. (Тактика атаки — это организация индивидуальных, групповых и командных действий для того, чтобы забросить шайбу в ворота соперника. Цель атаки — взятие ворот противника. Атака рождается у ворот. Завершается атака в зоне нападения, развивается — в средней зоне. Оборона начинается там, когда потеряна шайба, и представляет собой организацию индивидуальных, групповых и командных действий для отбора шайбы у соперника. Цель обороны — торможение и срыв атаки противника и отбор шайбы. Принципы обороны: отбор шайбы начинается сразу после ее потери; в обороне принимает участие вся команда, оборона должна быть активной и проводится на дальних подступах к своим воротам, обороняющиеся должны обеспечивать взаимостраховку и глубину обороны.)

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты движения, силовые упражнения.

Тема 17. ОФП. Совершенствование техники и тактики хоккея с шайбой. Учебные игры в хоккей (1ч.)

Теория: Изучение финтов (комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде); обводок (длинные, короткие, силовые).

Практика: ОФП. Упражнения на скорость, координацию. Учебные игры.

Раздел 3. Контрольные игры и соревнования (4ч.)

Тема 1. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований. Выявление сильнейших игроков. Промежуточная аттестация (2ч.).

Практика: Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Зачетное занятие

Тема 2. Турнир по хоккею. Итоговая аттестация (2ч.).

Практика: Проведение турнира. зачетное занятие.

5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на хоккейной коробке, состояние которой соответствует санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям.

Методическое обеспечение

Предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Методы:

- слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);
- наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный);

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленные на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- равномерный метод
- переменный метод
- повторный метод
- интервальный метод
- игровой метод
- соревновательный метод
- круговой метод (тренировка).

Обеспечение методической продукцией:

- инструкции по охране труда на занятиях по хоккею;
- рекомендации по организации безопасного ведения игры;
- рекомендации по организации подвижных игр;
- рекомендации по организации соревнований по хоккею;

- информационные, методические и иные ресурсы.

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по хоккею (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов по хоккею;
- «Правила игры в хоккей»;
- видеозаписи выступлений спортсменов;
- «Правила судейства в хоккей».

Спортивный инвентарь и оборудование

- клюшки хоккейные и вратарские;
- шайбы хоккейные;
- формы хоккейные и вратарские.

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре

Формы реализации

очная

6 СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;

2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
3. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
4. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год;
5. Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год;
6. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год;
7. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год.