

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
(ДДТ «Химмашевец»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ДДТ «Химмашевец»

М.М. Симонова

08.10.24

Учебный тематический план
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Игра вокруг нас»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 6–15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
КошкарOVA Татьяна Викторовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

Учебный тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		1 год стартовый	2 год базовый	3 год продвинутый	
1.	Общая физическая подготовка	24	22	22	Наблюдение
2.	Технико - тактическая подготовка	74	94	94	Наблюдение
3.	Игры	36	16	16	Наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	Наблюдение
5.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	Зачет
	Итого:	144	144	144	

Учебный тематический план

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)		24	2	22	Наблюдение
2.Технико-тактическая подготовка (ТТП)		72	4,5	67,5	
2.1.	Эволюция настольного тенниса	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.2.	Основы техники: удары на столе	68	1,5	66,5	Наблюдение
3. Игры		36	2	34	Наблюдение
4. Специальная физическая подготовка. (СФП)		8	0,5	7,5	Наблюдение
5. Промежуточная (итоговая) аттестация.		4	–	4	Зачет
	Всего часов:	144	9	135	

Содержание учебного тематического плана

1 года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: введение. Постановка целей и задач на учебный год. Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Правила гигиены, режим дня, закаливание.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног.

Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами. Подвижная игра.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка (ТТП)

Тема 2.1. Эволюция настольного тенниса

Теория: изменение правил. Совершенствование инвентаря. Основы техники, стойки, хватки. Понятие «основная стойка теннисиста». Техника одношагового способа передвижений и поворотов.

Практика: хватка. Жонглирование: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу игровой поверхностью ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением Прибивание мяча о пол. Одношажный способ передвижений и поворотов. Метание мяча в мишень на стене.

Тема 2.2. Основы техники: удары на столе

Теория: имитация передвижений. Удары откидкой слева, накат слева и справа. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Техника подач слева с верхним вращением мяча. Прием подач.

Практика: имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»)- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад).

Удары слева по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары. Удары справа по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары. Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером сочетание ударов справа и слева. подача с верхним вращением мяча. Правила игры на счет. подача откидкой слева, подача слева с верхним вращением мяча. Тренировка подач. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Пинпонговые башни. Игра на счёт до 6 очков

Раздел 3. Игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с подпрыгиванием и прыжками. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом. Спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол. Эстафеты с бегом, мячом, ракеткой, шуточные эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: упражнения для развития силы мышц ног и туловища. Бег на короткие дистанции от 15- до 30 метров. Прыжки толчком одной или двумя

ногами в различных направлениях. Прыжки в приседе вперёд- назад, влево-вправо. Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Выпрыгивание из приседа. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Перемещение в 3-х метровой зоне. Отжимание, подтягивание. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища: упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: зачет.

Учебный тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)		22	1,9	20,1	Наблюдение
2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)		94	2,5	91,5	Наблюдение
2.1.	Эволюция настольного тенниса	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.2.	Основы техники: подрезка справа. Накаты.	56	1	55	Наблюдение
2.3.	Турнир	34	1	33	Наблюдение
3. Игры		16	1,5	14,5	Наблюдение
4. Специальная физическая подготовка (СФП)		8	0,1	7,9	Наблюдение
5. Промежуточная (итоговая) аттестация		4	–	4	Зачет
Итого:		144	6	138	

Содержание учебного тематического плана 2 год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: введение. Постановка целей и задач на новый учебный год.

Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Гигиена спортивной одежды и обуви, режим дня, закаливание.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног.

Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка (ТТП)

Тема 2.1. Эволюция настольного тенниса

Теория: история развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Совершенствование техники. Техника передвижений в игровой стойке со сменой зон.

Практика: имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад), попадание мяча в мишень на полу после отскока от стены.

Тема 2.2. Основы техники: подрезка справа

Теория: подрезка слева. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. техника подач слева с нижним вращением мяча. Прием подач.

Практика: подрезка слева. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Накат справа, слева из двух точек стола, по диагонали, по прямой. Работа с большим количеством мячей. Игра на счет. Подача слева с нижним вращением мяча. Тренировка подач. Подача в определенную зону. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола.

Тема 2.3. Турниры

Теория: правила проведения турнира.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 3. Игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом. Спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол. Эстафеты с бегом, мячом, ракеткой, шуточные эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: упражнения для развития силы мышц ног и туловища
бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо. Приставные шаги и выпады. Бег скрёстным шагом в различных направлениях. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Прыжки на скакалке. Выпрыгивание из приседа. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Перемещение по «треугольнику». Отжимание. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях.

Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.
Имитация ударов без ракетки, с утяжеленной ракеткой.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: зачет.

Учебный тематический план 3 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теори я	практик а	
1. Введение. Общая физическая подготовка (ОФП)		22	1,9	20,1	Наблюдение
2. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)		94	2,5	91,5	Наблюдение
2.1.	Основы техники: подрезка слева. Накаты.	60	1,5	58,5	Наблюдение
2.2.	Турнир	34	1	33	Наблюдение
3. Игры		16	1,5	14,5	Наблюдение
4. Специальная физическая подготовка (СФП)		8	0,1	7,9	Наблюдение
5.Промежуточная (итоговая) аттестация		4	–	4	Зачет
Итого:		144	6	138	

Содержание учебного тематического плана 3 год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Введение. Постановка целей и задач на новый учебный год. Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Гигиена спортивной одежды и обуви, режим дня, закаливание.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног. Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка (ТТП)

Тема 2.1. Основы техники: подрезка справа

Теория: Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Техника подачи справа с нижним вращением мяча. Прием подачи. Правила ведения счета.

Практика: подрезка справа. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти,

предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Накат справа, слева из левой зоны стола. Сочетание откидки слева и наката справа. Сочетание наката слева и подрезки справа. Сочетание накатов и подрезок. Повороты при ударах слева и справа. Подача справа с нижним вращением мяча. Тренировка подач. Подача в определенную зону. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Судейство: счет на счетчике.

Тема 2.2. Турнир

Теория: правила проведения турнира.

Практика: игра на счет.

Раздел 3. Игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом. Спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол. Эстафеты

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: Упражнения для развития силы мышц ног и туловища.

Бег. Прыжки. Приставные шаги и выпады. Отжимание. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Выпрыгивание из приседа. Перемещение в 3-х метровой зоне. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с утяжеленной ракеткой.

Раздел 5. Итоговая аттестация.

Практика: зачет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025