

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор М.М.Симонова

Приказ от 03.06.2024 № 50



Учебный план
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Азбука спортивных игр»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
КошкарOVA Татьяна Викторовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

Учебный тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка		24	2	22	Наблюдение
2. Техничко-тактическая подготовка		24	4,5	19,5	
2.1.	Эволюция настольного тенниса	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2.	Попадание в мишень на стене	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.3.	Основы техники: удары на столе	12	1,5	10,5	Наблюдение
2.4.	Подача с верхним вращением мяча	4	1	3	Наблюдение
2.5.	Игра на счёт до 6 очков	4	1	3	Наблюдение
3. Подвижные, спортивные игры		12	1	11	
3.1	Подвижные игры	6	0,5	5,5	Наблюдение
3.2	Спортивные игры	6	0,5	5,5	Наблюдение
4. Эстафеты		12	1	11	Наблюдение
5. Игра на счет		44	2	42	Наблюдение
6. Специальная физическая подготовка.		24	4	20	
6.1.	Упражнения для развития силы мышц ног и туловища	12	2	10	Наблюдение
6.2.	Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	12	2	10	Наблюдение
7. Промежуточная (итоговая) аттестация.		4	–	4	Зачет
	Всего часов:	144	14,5	129,5	

Содержание учебного тематического плана

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

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.

Тема 2.2. Попадание в мишень на стене

Теория: приставной шаг.

Практика: метание мяча в мишень на стене. Приставной шаг.

Тема 2.3. 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.

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.

Тема 2.4. Подача с верхним вращением мяча

Теория: техника подач слева с верхним вращением мяча. Прием подач.

Практика: подача откидкой слева, подача слева с верхним вращением мяча. Тренировка подач. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола.

Тема 2.5. Игра на счёт до 6 очков

Теория: правила игры.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 3.1. Подвижные 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.

Тема 3.2. Спортивные игры

Теория: правила игры.

Практика: спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол.

Раздел 4. Эстафеты

Теория: правила проведения эстафеты.

Практика: проведение эстафеты.

Раздел 5. Игра на счет

Теория: правила игры.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Тема 6.1. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях. Прыжки в приседе вперед- 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.

Тема 6.2. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: 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 7. Промежуточная (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