

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Шелеховского района
детско-юношеская спортивная школа «Юность»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ

Разработчик:
Метелёва А.Ф. тренер-преподаватель по
настольному теннису

г. Шелехов
2017г.



«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – ЭТО БОРЬБА ДВУХ УМОВ, ДВУХ ВОЛЬ,
ОСУЩЕСТВЛЯЕМАЯ ПОСРЕДСТВОМ СЛОЖНОЙ ТЕХНИКИ В КРАТЧАЙШИЕ
ПРОМЕЖУТКИ ВРЕМЕНИ.»

А.А.Сторожилец

АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность создания данной программы вызвана потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентирована на социальный заказ общества. Имеющая место в обществе недооценка роли физической культуры уже привела к большому количеству негативных факторов, главными среди которых являются её низкий уровень и ухудшение состояния здоровья населения. Занятия настольным теннисом разносторонне воздействуют на организм человека: у детей идёт развитие двигательных качеств, интеллектуальной и духовной деятельности и психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение).



ЦЕЛЬ

Цель - подготовка резерва обучающихся настольному теннису с гармоничным развитием физических и духовных качеств.

Зачисление на этап начальной подготовки не менее 50% обучившихся в группах спортивного оздоровления



ЗАДАЧИ

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- сообщение и закрепление специальных знаний по игре в настольный теннис.

2. Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В связи с особенностями физического и психического развития в 5-7 лет выдвигаются следующие специфические задачи:

- 1) полноценное гармоничное физическое развитие, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирование осанки и стопы;
- 2) формирование правильных двигательных навыков всех основных движений, спортивных упражнений, воспитание умения выполнять движения в коллективе, согласованно, в заданном темпе и ритме, в различных комбинациях;
- 3) развитие физических способностей, качеств, в особенности скоростных, координационных, скоростно-силовых, а также общей выносливости;
- 4) расширение объема культурно-гигиенических навыков, воспитание прочных привычек к чистоте, аккуратности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Год обучения	Наполняемость групп		Недельная нагрузка	Годовая нагрузка
	Минимальная (чел)	Максимальная (чел)	часы	недели
Спортивно-оздоровительный этап				
1 год	10	16	6	36
2 год	10	16	6	36



36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях школы.
Продолжительность одного занятия – 2 академических часа (академический час – 45 минут);

ДАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.
КАЖДЫЙ ГОД РАЗБИТ НА ДВА ЦИКЛА С ОДНОЙ ВЕДУЩЕЙ ТЕМОЙ, КОТОРАЯ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ТЕСТИРОВАНИЕМ.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 1 -2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Виды подготовки	Всего Часы/год
Теоретическая	10
ОФП	121
СФП	37
Техническая, тактическая	35
Игровая	9
Контрольные испытания	4
Всего	216



НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Прыжки боком через гимнаст. скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнаст. скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

«В жизни, как и в спорте, побеждают только сильные люди, а чтобы побеждать, надо иметь большое стремление к победе и силу характера»

В.С. Иванов

