ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 438
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято
педагогическим советом
протокол от 28.08.20г. № 1
принято
с учетом мнения родителей
(законных представителей)
протокол от 28.08.20г. № 1
обучающихся
протокол от 28.08.20г. № 1

Утверждено
приказом от 24.09.2020 №3-О
И.И. Боякова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации 1 год
Исполнитель: В.В. Суханов,
педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург
2020г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направление программы - Физкультурно-спортивное

Образовательная программа «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа» структурного подразделения Отделения дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 438 Приморского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) –
- приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 года № 196;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Уставом Государственного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 438 Приморского района Санкт-Петербурга

Новизна на данном этапе функционирования учреждений дополнительного образования детей физкультурной направленности, практически не созданы примерные типовые программы на федеральном уровне, определяющие содержание спортивно-оздоровительного этапа, предусматривающего формирование потребности в здоровом образе жизни, физическом развитии, укрепления здоровья и профилактику различных заболеваний, посредством физических упражнений. Содержание данной программы конкретизировано и направлено на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций физического и духовного развития личности, формирование мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание морально-волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе. Главное содержание занятий спортивно-оздоровительного этапа составляет общая физическая подготовка. Она направлена на разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность, т.е. развитие физических качеств, которые необходимы для повышения функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка обогащает

обучающихся самыми разнообразными навыками и способствует их применению в самых различных жизненных ситуациях.

Актуальность: сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников общеобразовательных школ является абсолютно здоровыми, поэтому воспитание и развитие детей и подростков приобретает социальную значимость. «Здоровье – не всѐ. Но всё без здоровья – ничто!» (Сократ). Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы насладиться еѐ сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию – быть здоровым. В данном вопросе особое значение занимает физическая культура. Всем известно, что именно движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространѐнных причин снижения адаптационных ресурсов организма детей и подростков. Современные же дети, используют для действий небольшие физические или мышечные усилия, отсюда наблюдается прогрессирующее ограничение двигательной активности, в результате чего, происходят нарушения обмена веществ, формируются заболевания опорно-двигательного аппарата и другие отклонения от нормального физического состояния и развития. Сейчас требуется высокий уровень технического «ноу-хау», чтобы существовать в нашем мире компьютеров и высоких технологий, и для этого детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образы движений. Активная двигательная деятельность ведѐт к росту культуры взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены, закаливанию, может многое перестроить в характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них. Поэтому двигательная активность и является первоосновой здорового образа жизни. Данная программа учит детей творческому применению полученных знаний, умений и навыков, для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, на всех последующих жизненных этапах. Педагогическая целесообразность. Нравственное формирование личности, происходит, прежде всего, в процессе деятельности, в результате которой возникают коллективные отношения между детьми. В труде и в учении, формируется чувство долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, крепнет воля, складывается характер. Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет юным спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; в достижении спортивного результата, а также даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности. Срок реализации программы 1 год. Еженедельная продолжительность обучения 4 часа. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 академических часа. Ежегодная продолжительность обучения: - 144 часа.

Адресат программы. Состав учебной группы может быть разновозрастной (7 – 10 лет) и постоянный – 15 обучающихся. Заниматься в ней может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Уровень реализации программы – начальное и основное общее образование.

Место программы в образовательном процессе

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться,

меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в районных соревнованиях среди образовательных школ. В программе даны упражнения ,которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности. В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила проведения соревнований, по видам спорта и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через общую физическую подготовку.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Образовательные: обучать технике выполнения физических упражнений;

2. Оздоровительные: способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся за счѐт повышения их двигательной культуры; развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность обучающихся; повышать уровень физической подготовленности;

3. Воспитательные: способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны:

К концу первого года обучения знать: правила поведения и техники безопасности на занятиях; значения занятий физической культурой для развития детей; гигиенические основы, уметь: выполнять упражнения общей физической подготовки, выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;

Ожидаемые результаты:

ответственное отношение к своему здоровью; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности; укрепление мышечного корсета; устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; воспитанность духовно-нравственных и волевых качеств.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.	25.05	36	144	По расписанию

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях в зале и на улице.	1	1	-

2	Основы истории физической культуры и спорта	1	1	-
3.	Техника передвижения основных упражнений с предметами и без предметов	12	В процессе занятия	12
4.	Гимнастика, развитие гибкости.	12	В процессе занятия	12
5.	Развитие координации движений.	14	В процессе занятия	14
6.	Корригирующая гимнастика	14	В процессе занятия	14
7	Развитие ловкости	10	В процессе занятия	10
8.	Акробатические и полуакробатические упражнения	10	В процессе занятия	10
9.	Техника игры в футбол	8	В процессе занятия	8
10.	Техника игры в « Пионербол»	6	В процессе занятия	6
11.	Техника игры в гандбол	6	В процессе занятия	6
12.	Техника прыжков на скакалке	10	В процессе занятия	10
13.	Техника бросков мяча	8	В процессе занятия	8
14.	Подвижные игры с элементами баскетбола	6	В процессе занятия	6
15.	Легкая атлетика	6	В процессе занятия	6
16.	Подвижные игры, Эстафеты	8	В процессе занятия	8
17.	Контрольные нормативы	6	В процессе занятия	6
18.	Соревновательная деятельность	6	В процессе занятия	6
	Всего	**144**	**2**	**142**

Рабочая программа

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через общую физическую подготовку.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Образовательные: обучать технике выполнения физических упражнений;

2. Оздоровительные: способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся за счѐт повышения их двигательной культуры; развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность обучающихся; повышать уровень физической подготовленности;

3. Воспитательные: способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны:

К концу первого года обучения знать: правила поведения и техники безопасности на занятиях; значения занятий физической культурой для развития детей; гигиенические основы, уметь: выполнять упражнения общей физической подготовки, выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;

Ожидаемые результаты:

ответственное отношение к своему здоровью; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности; укрепление мышечного корсета; устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; воспитанность духовно-нравственных и волевых качеств.

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях в зале и на улице.	1	1	-
2	Основы истории физической культуры и спорта	1	1	-
3.	Техника передвижения основных упражнений с предметами и без предметов	12	В процессе занятия	12
4.	Гимнастика, развитие гибкости.	12	В процессе занятия	12
5.	Развитие координации движений.	14	В процессе занятия	14
6.	Корригирующая гимнастика	14	В процессе занятия	14
7	Развитие ловкости	10	В процессе занятия	10

8.	Акробатические и полуакробатические упражнения	10	В процессе занятия	10
9.	Техника игры в футбол	8	В процессе занятия	8
10.	Техника игры в « Пионербол»	6	В процессе занятия	6
11.	Техника игры в гандбол	6	В процессе занятия	6
12.	Техника прыжков на скакалке	10	В процессе занятия	10
13.	Техника бросков мяча	8	В процессе занятия	8
14.	Подвижные игры с элементами баскетбола	6	В процессе занятия	6
15.	Легкая атлетика	6	В процессе занятия	6
16.	Подвижные игры, Эстафеты	8	В процессе занятия	8
17.	Контрольные нормативы	6	В процессе занятия	6
18.	Соревновательная деятельность	6	В процессе занятия	6
	Всего	**144**	**2**	**142**

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях в зале и на улице

Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Значения занятий физической культурой . Гигиенические основы знаний. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений в процессе занятий

2. Основы истории физической культуры и спорта.

Учащиеся должны знать историю зарождения физической культуры, традиции, историю Олимпийских игр. Роль физических упражнений для здорового образ жизни.

3. Техника передвижения основных упражнений по ОФП с предметами и без предметов.

Строевые упражнения и перестроения: основная стойка, фланг, интервал, дистанция, шеренга, колонна, круг, в колонну по одному, по два, в одну и две шеренги, сомкнутый, разомкнутый строй. Виды размыкания. Расчѐт на месте и в движении, повороты на месте. Движение строевым шагом. Переход на ходьбу и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения без предметов. Для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперѐд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками (одновременные, поочерѐдные, последовательные);

сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, лѐжа); рывки одновременно обеими руками. Для шеи и туловища: наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения лѐжа на спине, из положения лѐжа на спине переход в положение сидя, поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища из положения лѐжа на животе (ноги держит партнѐр).Для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах; маховые движения; выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; подскоки из различных исходных положений ног; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении, в глубину; выпрыгивания из глубокого приседа вверх и вперед. Упражнения с предметами. Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной, двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в полуприседе и в приседе, пробегание с прыжками через скакалку. С теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лѐжа; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; метание в цель и на дальность; простейшее жонглирование. На гимнастической стенке: вис спиной к гимнастической стенке на прямых и согнутых руках; в висе поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами, боковые раскачивания; лазание; стоя у стенки, наклоны вперед, назад и в стороны с опорой ногой о рейку. На гимнастической скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; бег и прыжки с ноги на ногу; подтягивание лежа на животе; прыжки через гимнастическую скамейку с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Упражнения на равновесие. На полу: стойка на носках, на одной ноге, повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90,180 градусов. На гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев; упор стоя на коленях.

4. Гимнастика, развитие гибкости.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалки), на гимнастических снарядах. Прыжок через козла. Преодоление полосы препятствий. Маховые движения ногами, круговые движения ногами, наклоны туловища**.** Позиции ног, рук, полуприседы, приседы, выставление ноги на носок, малые и большие махи в различных направлениях, повороты, равновесия, прыжки у опоры и без нее. Занятия на развитие гибкости у шведской стенки.

5.Развитие координации движений.

Ритмика, согласование движений руками и ногами с музыкальным сопровождением. Выполнение простых движений в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, прыжками, поворотами, общеразвивающими упражнениями. Подвижные игры на овладение умениями в ловле, бросках, передачах: “Гонка мячей”, “Мяч водящему”, “Школа мяча”, “Попади в обруч”, “У кого меньше мячей”, “Овладей мячом”, “Подвижная цель”, “Охотники и утки”, “Быстро и точно”, “Мяч ловцу”, “Снайперы”.

6.Корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений из положения стоя; лѐжа с гимнастической палкой. Для формирования правильной осанки сначала используют исходное положение,лѐжа, как исключающее напряжение мышц, удерживающих тело вертикально. В дальнейшем происходит работа, в исходном положении сидя, а затем стоя. Специфика гимнастических упражнений

позволяет избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, снимает излишнюю нагрузку с позвоночного столба, формирует правильную осанку. Происходит одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса, сопровождаемая высокой эмоциональностью и развлекательностью занятий. Положительное влияние занятий заключается также, в возможности развития функции равновесия одновременно с развитием силы и гибкости. Основные положения для упражнений на мяче: сидя на мяче, лежа на мяче животом и на спине, лежа на боку, упор боком на мяче, упор на коленях с опорой животом на мяч, упор на руках с опорой ногами или голенью на мяч, лежа на спине ноги на мяче, лежа на спине мяч зажат бедрами (лодыжками, руками).Для профилактики миопии применяется гимнастика на офтальмотренажѐре.

7.Развитие ловкости. . Подвижные игры на овладение умениями в ловле, бросках, передачах: “Гонка мячей”, “Мяч водящему”, “Школа мяча”, “Попади в обруч”, “У кого меньше мячей”, “Овладей мячом”, “Подвижная цель”, “Охотники и утки”, “Быстро и точно”, “Мяч ловцу”, “Снайперы”.

8.Акробатические и полуакробатические упражнения. Перекаты и кувырки, мост на двух, на одной ноге, перевороты, акробатические повороты. Перевороты вперед, назад, боком.

9.Техника игры в футбол

Правила игры. Передвижение и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Участие в соревнованиях.

10. Техника игры в « Пионербол». Умение ловить и передавать мяч партнеру, правила переходов, после потери мяча соперника. Знание правил игры в « Пионербол».

11. Техника игры в гандбол. Знание правил игры. Техника передачи и ловли мяча. Техника ведения мяча и броска по воротам. Техника передачи мяча в движении. Техника передвижения игрока без мяча.

12.Техника прыжков на скакалке. Прыжки с вращением вперед, с вращением назад, с вращением боком, одинарные, двойные, скрестные. Скакалка полная, сложенная, узкий хват.

13.Техника бросков мяча. Броски мяча махом, толчком, подбивом. Броски мяча с ударом об пол, без удара об пол.

14. Подвижные игры с элементами баскетбола. Знание правил. Техника ведения мяча; техника передачи и ловли мяча, техника броска в кольцо с места и в движении. Техника броска с двойного шага в кольцо.

15 Легкая атлетика.

Одно из главных мест в физическом развитии занимают естественные виды движений, такие как ходьба, бег, прыжки и метания. Данные упражнения отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых и выносливости. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через препятствия. Бег: обычный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами, челночный бег, эстафеты и игры с бегом, ускорения, равномерный медленный бег до 6 мин.Прыжки: прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 гр., с продвижением вперед, в длину с места, в глубину, многоскоки, эстафеты с прыжками, игры с прыжками. Метания: метание малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние; большого мяча

по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 6 до 8 м., двумя руками из-за головы и ловя двумя руками в парах, одной рукой от плеча, разными способами (в парах, тройках, кругах). В цель с расстояния 4 – 6 м. по медленно катящему мячу.

16. Подвижные игры, Эстафеты

Направлены на развитие творчества воображения, воспитание инициативности, на совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, координации и ловкости. Обязательными условиями построения занятий с подвижными играми, являются чѐткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний, и распоряжений педагога, строгое соблюдение дидактических принципов. Подвижные игры: «Угадай, чей голосок», «Море волнуется раз…», «Гонки мячей», «Второй лишний», «Запрещенное движение», «Картошка», «Съедобное – несъедобное», « Пустое место», «Вызов номеров», «Два Мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Третий лишний», «Удочка», «Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», различные варианты эстафет. Спортивные игры: «Мини футбол», «Баскетбол». Элементы настольного тенниса. Упражнения для пальцев рук; вращательные движения кистью- медленные и максимально быстрые, с ракеткой. Хватка ракетки и основная стойка игрока. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность обхвата игровой поверхности большим и указательным пальцем (при европейской хватке) и снятия указательного пальца с ручки (при хватке «пером»). Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на

, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. Подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой/ левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от ее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменениями направления бега, шагом, бегом с мячом лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий), одиночные удары. Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером,

партнером. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым)тренером, партнером. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходить к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций, положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча. Подача: толчком слева без вращения мяча в начале по прямой, затем по диагонали; ударом справа без вращения мяча с угла на середину стола, затем по диагонали по прямой; слева с вращением мяча вверх вначале по прямой на середину стола, затем по диагонали и по прямой; справа с вращением мяча вверх вначале на середину стола; слева «подрезкой» мяча вниз на середину стола, затем по диагонали и по прямой. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча; прием подачи «подставками» слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча; «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, тоже справа; «подрезка» слева с вращением мяча вниз, тоже справа. Сочетание ударов: удары «накатами» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз; удары «накатами» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на столе: на счет разученными ударами в группе с партнером; «Крутиловка», «Один против всех», «Поезд".

17.Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка: челночный бег 3х10 м с кубиками; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги, за 30 секунд. Специальная физическая подготовка: прыжки через скакалку за 30 сек; набивание мяча ракеткой (количество раз). В конце учебного года, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

18.Соревновательная деятельность.

В течение года обучающиеся участвуют в соревнованиях по лѐгкой атлетике, общей физической подготовке, в «Весѐлых стартах» и других физкультурно-массовых мероприятиях, в соответствии с Календарным планом учреждения.

Таблица уровня физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет.

N п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень	
				Мальчики	Девочки
1	Скоростные	Бег 30 м. (с)	7 8 9 10	5,6 5,4 5,1 5,1	5,8 5,6 5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м. (с)	7 8 9 10	9,9 9,1 8,8 8,6	10,2 9,7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	155 165 175 185	150 155 160 170
4	Выносливость	6- минутный бег,м	7 8 9 10	1100 1150 1200 1250	900 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	7 8 9 10	+9 +7,5 +7,5 +8,5	+11,5 +12,5 +13,0 +14,0

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трѐх частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общееразогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. **З**адачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в

данный момент. **С**труктура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где всѐ направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определѐнные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определѐнной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений,

способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Материально-техническое обеспечение:

специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; секундомер; маты; малые и большие мячи, кубики; скакалки, обручи, флажки, мел;

Методическое обеспечение: инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями; методическая литература по основам физической культуры; диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП) учебные фильмы и видеоматериалы.

Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания подрастающего поколения повышает требования к воспитательной работе в спортивных секциях. При этом важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности ребенка: семьи, образовательной и спортивной школы, коллектива педагогов.

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии, соревновании, в свободное время. Вне учебно-тренировочных занятий воспитательная работа заключается в проведении бесед и лекций на различные темы.

В работе важно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся.

К числу основных методов следует отнести убеждение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведение нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо принять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Для использования этих методов тренер- преподаватель должен иметь ввиду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеть искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Он должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, поведение в семье и

на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка включает в себя мероприятия, которые обеспечивают формирование личности занимающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участие в соревнованиях. Она предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер- преподаватель должен знать, что совершенствование психологической подготовки гораздо сложнее физической подготовки. Поэтому тренеру, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уровновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Задачи психологической подготовки на спортивно- оздоровительном этапе:

- ✓ развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование установки на тренировочную деятельность.
- ✓

Методы, формы и средства воздействия на обучающихся:

- ✓ беседы;
- ✓ убеждения;
- ✓ педагогическое внушение;
- ✓ моделирование состязательных ситуаций на тренировке;
- ✓ введение ситуаций, требующих преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

Задачи врачебно- педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- изучение динамики функциональных показателей;
- лечебно- профилактические мероприятия.

Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года.
- Беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний.
- Беседы с родителями о необходимости витаминизации детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся. Тестирование по ОФП обучающихся спортивно-оздоровительных групп осуществляется два раза в год – в начале и конце учебного года.

Список литературы для педагога:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.-М.: ФиС, 2005-184с., ил.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.»Советский спорт», 2005
3. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 2012
4. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис.-М.: «Просвещение», 2009
5. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2010.
6. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1999

7.Гимнастика. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Под ред. В.М.Журавина, Н.К.Меньшикова. М.: Издательский центр «Академия», 2012.

Список литературы для учащихся

1. С.Б.Шарманова. «Веселый петрушка». Физкультурные досуги в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста. Челябинск, 2002.
2. Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. - Спб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2011.
3. Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для школьников. - Спб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2014.