

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа №1 муниципального образования "Город Донецк"

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБУДО СШ №1 г.Донецка  
Протокол №1 от 31.08.2023



Утверждаю  
Директор МБУДО СШ №1 г. Донецка  
*Е.А.Фадеева* Е.А.Фадеева  
Приказ № 75-о от 01.09.2023

Дополнительная адаптированная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
по настольному теннису

(дети с нарушением зрения)

Срок реализации программы 2 года  
Возраст занимающихся 5-8 лет

Разработчик:

тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории  
Т.В.Михайлива

г. Донецк  
Ростовская область  
2023

## Рецензия

*на дополнительную общеразвивающую программу по настольному теннису спортивно-оздоровительного этапа, для детей с нарушением зрения, возраст занимающихся 5 – 8 лет.*

Автор: тренер–преподаватель по настольному теннису – Татьяна Валентиновна

Михайлива.

Медико-педагогические исследования физического развития дошкольников в специальном детском саду и наблюдения за их свободной деятельностью выявили особенности отставания физического развития детей раннего возраста по отношению к возрастной норме. Например, овладение ходьбой, которая является одним из необходимых двигательных навыков, происходит у слепых к 2—2,5 годам, у слабовидящих - к 1,5 годам, тогда как нормально видящие дети овладевают ею к концу первого года жизни. К моменту поступления большинства детей в специальный детский сад (к 3 годам жизни) наблюдается их общее физическое отставание, что обуславливает необходимость коррекции вторичных нарушений физического развития и разработки специальных компенсаторных приемов физического воспитания.

Многочисленные исследования в последние десятилетия свидетельствуют о том, что в российском обществе отмечается существенное ухудшение состояния здоровья детей, за последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз (каждый второй ребенок). Количество детей с нарушением осанки достигает 60-80%, плоскостопия - 40%, у 70% детей отмечается замедление созревания скелета, 50% детей имеют аномалии зрения. Сохранение и укрепление здоровья детей становится самой актуальной проблемой нашего времени.

Данная программа по настольному теннису для групп спортивно – оздоровительного этапа, является специализированной программой направленной на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие обучаемого.

В программе учебное время по видам подготовки распределяется в соответствии с задачами этапов подготовки.

Данная программа ориентирована на детей с нарушением зрения в возрасте от 5 до 8 лет и рассчитана на муниципальные (городские) ДЮСШ сотрудничающие с дошкольными образовательными учреждениями.

Дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более быстро и успешно усвоению дошкольной и

школьной программ. В данной программе даются рекомендации к проведению тренировочных занятий в помещении и на свежем воздухе; с примерным планированием занятий и подробной методикой, содержанием игр различной интенсивности – малой, средней и большой.

Предварительный поиск, включивший в себя изучение научно – методической литературы, а также передового педагогического опыта позволил нам выдвинуть следующую рабочую гипотезу: проведение физических занятий в детском возрасте 5-8 лет способствует более эффективному укреплению здоровья детей, здоровому образу жизни.

Цель нашего исследования - развитие в дошкольных учреждениях сети спортивных кружков, секций по общей физической подготовке и отдельным видам спорта. Укрепление здоровья, выявление юных спортсменов для дальнейшего обучения в ДЮСШ.

Вывод: данная программа может быть успешно реализована, на основе органического сочетания учебно–тренировочных занятий проводимых квалифицированными тренерами – преподавателями ДЮСШ в сотрудничестве с педагогическим коллективом ДОУ.

**старший тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Донецка, мастер**

**спорта по легкой атлетике С. П. Николаенко**

# Содержание

	стр.
I. Пояснительная записка.....	5
II. Физическое воспитание дошкольников с нарушением зрения .....	7
1. Формы и режим занятий.....	13
2. Наполняемость учебной группы и режим учебно-тренировочной работы в спортивной школе. ....	15
III. Учебный план, учебно-тренировочных занятий (СОГ) .....	16
VI. Теоретические занятия.....	17
V. Практические занятия.....	18
VI. Требования к уровню подготовки .....	21
1. Контрольные испытания для спортивно-оздоровительных групп (5-8 лет) .....	21
2. Материально-техническое обеспечение .....	22
3. Информационное обеспечение .....	22
VII. Литература.....	23

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья физическое воспитание направлено на преодоление недостатков физического развития детей с нарушением зрения. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья. Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья.
- Поэтому физическое воспитание включает ряд специальных коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития и осуществление взаимосвязи лечебно-воспитательной работой:
- достижение соответствующего возрастной особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии и при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

- Наряду с общепедагогическими задачами мероприятиями физического воспитания детей с нарушением зрения предусматривается проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенностями детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения. Значительное внимание уделяется развитию ориентировки в пространстве, формированию точности и координации движений.
- В разделе общеразвивающих упражнений введены специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки.
- Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений должно строиться на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда, психоневролога, педиатра — и общего психического развития ребенка.
- Содержание спортивных подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление (т.е. компенсаторных путей развития детей с нарушением зрения).
- Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеразвивающие программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей». Статья 75 Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании».
- В настоящее время все более актуальной становится проблема качественного
- улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, как неотъемлемая
- составляющая подготовки к активной самостоятельной жизни. Для слепых и слабовидящих детей эта проблема является более значимой, так как потеря или снижение зрения значительно затрудняет во всех сферах их деятельности: познавательную, образовательную, двигательную, трудовую и др.

Это отрицательно сказывается на интеграции выпускников спец. учреждений. В этой связи на современном этапе развития системы образования важное место должно отводиться подготовке слепых и слабовидящих детей к социальной адаптации и интеграции их в общество зрячих. В данном направлении большое значение имеет формирование у детей с нарушением зрения умений и навыков соблюдения опрятного внешнего вида, манеры движений, хорошей осанки, походки и тд., так как от этого во многом зависит первое впечатление о человеке и стремление к общению с ним. У слепых и слабовидящих детей, как показывают многочисленные литературные данные и опыт работы, имеются разнообразные нарушения осанки, походки, манеры движения, поэтому решение этих вопросов является для них практически значимым.

## **II. Физическое воспитание дошкольников с нарушением зрения**

Проблема здоровья детей и их физического развития, и двигательных возможностей, адаптации к сложным условиям жизни и учебным нагрузкам - вот те вопросы, которые волнуют сегодня родителей, воспитателей и специалистов по физической культуре.

Особо актуальное значение приобретает поиск эффективных средств, методов, форм физического воспитания детей.

При дефектах зрения организм ребенка находится в неблагоприятных условиях не только из-за нарушения этих функций, вызванных патологическим процессом, но и вследствие вынужденной гипокинезии, ухудшающей состояния организма и способствующей прогрессированию заболевания.

Двигательные нарушения у детей с дефектами зрения могут быть как сопутствующими (при поражении черепно-мозговых нервов), так и вторичными, вследствие гипокинезии, из-за ограниченных зрительных возможностей. Эти нарушения относятся, прежде всего, к морфофункциональному статусу слабовидящих детей. Установлено, что к "высокому" уровню физического развития относится только 3-11 % детей с нарушением зрения, "среднему" уровню - 35-45 %, "ниже среднего" - 42-58 % детей. Дисгармоническое развитие обнаружено у 3-9% детей с нарушением зрения. У 62 % детей с косоглазием амблиопией в младшем дошкольном возрасте имеются

отклонения в физическом развитии. У нормально видящих детей этого же возраста отклонения наблюдаются только в 22 % случаев.

Нарушения осанки встречается у 57 % детей с косоглазием и амблиопией, причем наиболее часто ( 41 % ) они встречаются у детей с высоким уровнем косоглазия ( 35- 45 гр. ). Нарушение состояния отделов стопы по типу плоскостопия встречаются у слабовидящих детей в 2 раза чаще ( 62,5 % против 32,1 % ). Кроме того установлена зависимость : чем сложнее зрительный дефект, тем ниже уровень физического развития.

Другим видом физического нарушения является несформированность (недостаточность или искаженность) умений и навыков в основных движениях: ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании и др. Исследование этих действий у детей в дошкольном возрасте с нарушением зрения выявило: "волнообразность" движений в ходьбе и беге, их неуверенность, неустойчивость, отсутствие прямолинейности, чрезмерное напряжение конечностей, излишнюю широкую постановку стоп, нарушение согласованности движений.

При выполнении прыжков и метательных движений, а также лазании наблюдались нарушения координации, искажение оптимальной схемы движений, недостаточная их слитность и целенаправленность.

Представленные выше данные взяты из исследования Л.С. Сековец, 1986г.

Третьим компонентом нарушений двигательной деятельности детей являются отклонения в развитии физических качеств. Полученные в проблемной лаборатории данные (Ю.В.Павлов, 1988) позволили выявить отставание слабовидящих дошкольников от своих сверстников по всем этим качествам: выносливости ( на 33-42%), быстрота ( на 16-54%), скоростно-силовым ( на 18-35%), гибкости и ловкости ( на 21-75%).

Так наряду с первичным зрительным дефектом, двигательные нарушения имеют весьма весомое представительство в общем патологическом состоянии слабовидящих детей и требуют целенаправленной коррекции средствами физического воспитания.

Исходя из сказанного выше, целью физического воспитания дошкольников с нарушением зрения является использование возможностей физического воспитания для создания у данного контингента детей предпосылок полноценного физического развития, эффективной бытовой, трудовой и учебной деятельности, а также возможность коррекции основного зрительного дефекта. Все это в значительной степени может улучшить общую адаптацию детей с нарушением зрения к реальным условиям жизнедеятельности.



**Физическое воспитание**– это целенаправленный процесс, направленный на формирование здорового полноценного организма ребенка и всех его функций, физических сил и качеств.

**Цель физического воспитания**– всестороннее развитие физических сил личности.

Основной особенностью ребенка дошкольного возраста является его интенсивный рост и развитие, но формирование систем и их функций еще не закончилось и это определяет высокую ранимость организма.

Исследования Л.И. Солнцевой, В.А. Феактистовой и др. показали, что в принципе возрастная периодизация формирования двигательных функций сохраняется, но учитывая особенности детей с нарушениями зрения, растягивается во времени. Успешное формирование функций обеспечивается на полисенсорной основе, компенсаторной по своему характеру, когда в регуляции по самоконтролю движений наряду со зрением учитываются все виды чувствительности. По мере овладения двигательными умениями полисенсорная основа суживается становясь бисенсорной.

Современная тифлологическая наука, опыт жизни и деятельности взрослых инвалидов по зрению свидетельствуют об их больших потенциальных возможностях, и в то же время указывают на глубокое отставание в физическом развитии, которое осложняет решение самой актуальной проблемы современности - интеграции инвалидов по зрению в общество (Л, Ф. Касаткин, В. А. Кручинин, Л. А. Семенов, Б.В. Сергеев).

Нарушения зрения ограничивают движения детей в первые годы жизни, по сравнению со сверстниками. Слепые дети испытывают страх перед движением в незнакомом пространстве, что приводит к дефициту движения

**Особенностями физического развития детей с нарушениями зрения являются:**

- меньшая подвижность,
- нечеткость координации движений,
- снижение темпа выполнения движений,
- уменьшение ловкости,
- нарушение ритмичности,
- появление неточности движений,
- трудности при ориентировке в пространстве,
- трудности при выполнении движений на равновесие.

Медико-педагогические исследования физического развития дошкольников в специальном детском саду и наблюдения за их свободной деятельностью выявили особенности отставания физического развития детей раннего возраста по отношению к возрастной норме. Например, овладение ходьбой, которая является одним из необходимых двигательных навыков, происходит у слепых к 2—2,5 годам, у слабовидящих - к 1,5 годам, тогда как нормально видящие дети овладевают ею к концу первого года жизни.

К моменту поступления большинства детей в специальный детский сад (к 3 годам жизни) наблюдается их общее физическое отставание, что обуславливает необходимость коррекции вторичных нарушений физического развития и разработки специальных компенсаторных приемов физического воспитания.

**Основными задачами физического воспитания дошкольников с нарушением зрения являются:**

- охрана и укрепление здоровья, нервной системы,
- совершенствование функций организма,
- полноценное физическое развитие,
- воспитание интереса к различным доступным ребенку видам деятельности,
- формирование нравственных и личностных качеств.

Наряду с общими задачами физического воспитания, предусмотренными программой для массовых детских садов, в специальном (коррекционном) дошкольном учреждении решаются специальные задачи с учетом познавательной деятельности детей и предшествующего двигательного опыта:

- повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков на основе деятельности сохранных анализаторов;
- коррекция и компенсация недостатков физического развития;
- формирование личностных качеств, воспитание положительной мотивации и самостоятельной двигательной деятельности, преодоление ложного стыда, неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности.

Решение общих и специальных задач, обеспечивается реализацией специальной программы по физическому воспитанию.

**К общим дидактическим задачам физического воспитания относятся: образовательны**

**е задачи:**

- привитие навыков личной и общественной гигиены;
- формирование умений и навыков, жизненно необходимых движений;
- развитие двигательных качеств, способностей, особенно координационных, скоростных и общей выносливости;
- формирование первоначальных знаний, связанных с занятием физическими упражнениями и освоение культурно-гигиенических навыков.

воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

оздоровительные задачи:

- охрана жизни, борьба с заболеваниями, закаливание;
- содействие правильному и своевременному развитию всех систем организма, расширение их функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы.

**В программе по физическому воспитанию кроме общих разделов есть и специальные разделы:**

- развитие ориентировки;
- коррекция вторичных дефектов;
- формирование мотивации движений;
- развитие элементарных зрительных функций.

Физическое воспитание слепых и слабовидящих дошкольников основано на работе по развитию ориентации и передвижения в пространстве.

Часто слова, обозначающие движения ни о чем ребенку не говорят. Предусматривается специальное формирование двигательных умений (идти шагом, бегать, прыгать, прыгать на одной ноге, подпрыгивать, переворачиваться, удерживать равновесие при движениях, принимать различные положения тела). Эти задачи достигаются путем использования игр, в которых дети подражают движениям различных животных, походке различных людей:

- Медвежий шаг – перемещение с выносом вперед одновременно левой руки и ноги, а затем – правой;
- Гусиный шаг – перемещение с приседанием и опорой ладонями о колени, с удержанием спины в прямом положении;
- Птичий шаг – передвижение вперед, прыгая на одной ноге, вторую – согнуть и взяться рукой за щиколотку;
- Ходить как взрослые;
- Ходить как полная женщина;
- Ходить как старик.

Движения показываются с помощью манипулирования телом ребенка, его руками и ногами, таким образом, чтобы он мог представить себе названные движения. Так формируется тактильно-кинестетический образ движения при минимальном участии зрения. Таким же образом при ежедневных занятиях и во время утренней гимнастики детей обучают различным элементарным физическим навыкам (наклон вперед-назад, вращение корпуса и т.д.)

Развитие моторики и формирование правильных движений – важнейшие компоненты физического созревания ребенка. Дети с нарушениями зрения часто не могут выполнять движения лежащие в основе передвижения (перешагивание, хождение по ступенькам разной высоты и ширины, сохранение равновесия).

Развитие двигательных навыков в процессе занятий оказывает комплексное воздействие на ребенка:

- совершенствуются координационные способности;
- развивается умение правильно ориентироваться в пространстве;
- развиваются скоростные и скоростно-силовые способности.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями,

требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Мы рекомендуем вести отдельные виды спорта через игру или игровые упражнения. Подвижные игры распределяются по основным движениям:

1. Бег – «Беги ко мне», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Поезд». Все эти игры развивают быстроту, ловкость, скорость – силовые качества, выносливость.
2. Прыжки – «С кочки на кочку», «Волк ворву», "Поймай комара", "Воробушки" - развитие прыгучести, скоростно – силовых качеств.
3. Метание - «Не промахнись», «Кто дальше?» "Попади в круг", "Сбей кеглю" - развивают меткость, глазомер, ловкость.
4. Ловкость - «Передай мяч», «Канатоходец», «Кто скорее» - развивают координацию, быстроту, ловкость.
5. Быстрота действий – «Успей поймать», «Бери скорее», «Догони», «Конь-огонь» - развивают меткость, ловкость, быстроту, выносливость.

Группа ведущих тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ №1 используя большой опыт учебно-тренировочной работы и взяв за основу: *программы воспитания и обучения в детском саду. / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — 3-е изд., исп. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005г.; программа «Физическая культура в детском саду» Пензулаева Л. И. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012г.* (возраст занимающихся 6 – 8 лет).

Учебная программа рассчитана на однолетний – двухлетний период обучения в спортивной школе.

**Цель программы** заключается в гармоничном физическом и духовно - нравственном развитии обучаемого.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;
- воспитывать и развивать интерес к занятиям любимым видом спорта;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- подготовка и выполнение нормативов соответствующего возраста.
- физическому развитию и разносторонней физической подготовленности

## 1. Формы и режим занятий

Основной формой тренировочного процесса для юных учащихся является групповое или индивидуальное занятие с продолжительностью соответствующей данному этапу подготовки.

При всех формах занятий соблюдается следующее правило: начинать надо постепенно (разминка), затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнения, его характера и т.д. Завершающая часть занятия (заключительная), характеризуется снижением нагрузки (8-10 мин.). Так физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия в какой бы форме оно ни проводилось.

Подготовительная часть занятия позволяет подготовить детей к выполнению основных упражнений. Опорно-двигательный аппарат, органы дыхания и кровообращения, способствует разогреванию мышц. В процессе разминки повышается подвижность суставов, изменяется эластичность мышц и связок, увеличивается ударный и минутный объем сердца, повышается температура тела. В типичную программу по подготовительной части занятия включается бег (от 3 до 5 минут), ОРУ на основные группы мышц без предметов и с предметами, специальные упражнения, направленные на подготовку детей к основным видам движений. Подготовительная часть длится от 10 до 15 мин.

Основная часть направлена на совершенствование и изучение новых двигательных действий: развитие точности, координации, силы, выносливости, гибкости, быстроты и функции равновесия; устранения плоскостопия, нарушения осанки и других недостатков физического и функционального развития. В основную часть входят упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, ориентировке в пространстве, на развитие двигательных качеств, подвижные игры, спортивные игры, катание на лыжах, санках, коньках, велосипеде, специальные упражнения для устранения недостатков физического развития и др. Продолжительность основной части от 35 до 45 мин.

При занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, особое внимание следует обращать на упражнения, способствующие совершенствованию зрительных функций. С этой целью используются следующие упражнения: метание теннисных мячей в цель, определение на глаз расстояний с последующей проверкой точности выполнения задания, подвижные игры, требующие высокого уровня развития центрального и периферического зрения и др.

Спортивные соревнования – также одна из форм занятий. При всех формах занятий соблюдается следующее правило: начинать надо постепенно (разминка), затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнения, его характера и т.д., но, как правило, всегда высока.

Завершающая часть занятий (заключительная) характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 60 минут. При проведении занятий на спортивной площадке главное - правильно и четко организовать детей. При этом возможны разные варианты, например: фронтальный способ - дети одновременно выполняют игровые упражнения в шеренге ( перебрасывание мячей, прокатывание обручей ), затем делятся на пары ( в играх с мячом ). Дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением тренера, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем меняются местами и т.д. Упражнения усложняются или заменяются постепенно - примерно через 2-3 недели, число их повторений увеличивается также постепенно,

Обучение спортивным и подвижным играм рассчитано в основном на работу с мячом. На занятиях используются эстафеты и физические упражнения на ловкость, гибкость и координацию движения.

Содержание работы с детьми на протяжении многолетних наблюдений определяется несколькими факторами: специфика спортивных и подвижных игр, возрастные особенности и возможности детей данного возраста ( 6-8 лет ).

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебного плана, годовых графиков расчета учебных часов и программы.

## **2. Наполняемость учебной группы в режим учебно-тренировочной работы в спортивной школе**

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа				
До 2-х лет	5 – 8	15	6	Выполнение нормативов ОФП

### **Перед спортивно-оздоровительной группой ставятся следующие задачи:**

1. *укреплению здоровья и закаливание организма учащихся,*
2. *улучшению технического развития,*
3. *приобретению разносторонней физической подготовленности,*

4. *привитие стойкого интереса к занятиям спортом,*
5. *воспитание черт спортивного характера,*
6. *овладение основами техники игры в настольный теннис,*
7. *приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической подготовленности,*
8. *формирование должных норм общественного поведения,*
9. *выявление задатков способности и спортивной одаренности*



### III. Учебный план учебно-тренировочных занятий (СОГ)

№	Раздел программы	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	1	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	<b>80</b>	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8
3	Техническая подготовка	<b>70</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
4	Подвижные игры и эстафеты	<b>150</b>	11	13	14	13	13	12	13	12	10	13	13	13
5	Контрольно-переводные испытания	<b>6</b>	2				2				2			
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
7	Медосмотр	Согласно графика												
8	<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Примечание:

1. Количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса.
2. Общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов.
3. Академический час равен 30 минут.

## **IV. Теоретические занятия**

### **1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие**

#### **настольного тенниса в России:**

- понятие «физическая культура». Физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;- место настольного тенниса в общей системе физического воспитания;
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- роль физической культуры в воспитании молодежи.

### **2. История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране:**

- достижения теннисистов России на мировой арене;
- количество занимающихся в России и в мире;
- развитие юношеского настольного тенниса.

### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:**

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения, нервная система;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

### **4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль:**

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- временные ограничения и противопоказания к занятиям настольного тенниса;

- причины травм и их профилактика;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
- личная гигиена спортсмена, гигиена в быту;
- что нужно знать о тренировке, правильное питание спортсмена;
- дисциплина и поведение во время занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

## **5. Места занятий, оборудование, инвентарь:**

- беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;
- игровая площадка;
- спортивный зал, манеж в холодное время года;
- инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;
- места занятий для прыжков и метаний.

## **V. Практические занятия:**

**1. Физическая подготовка.** В спортивно – оздоровительных группах основное внимание уделяется **общей физической подготовке**. Тренировка строится традиционно: разминка в виде ходьбы, медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 2-3 ускорения. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, учащиеся выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится **на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры и эстафеты**

- акробатические упражнения: различные кувырки, стойка на лопатках, на голове и руках, полу шпагат и шпагат.
- баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры.
- футбол: удары по мячу ногой на месте и в движении, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры.

- подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, лазанием и другими упражнениями.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, вокруг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

**Участие в соревнованиях.** Соревнования — огромный стимул для детей, средство проявления их сил и возможностей, воспитания воли и характера. Точное количество планируемых соревнований зависит от индивидуальных особенностей занимающихся.

**Контрольные испытания.** Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа в начале и конце учебного года сдают контрольные нормативы по ОФП. При правильном построении учебно-тренировочного процесса у обучаемых этих групп на конец года должна быть положительная динамика прироста спортивных показателей.

## **2. Техничко-тактическая подготовка:**

### **Задачи обучения и тренировки техники и тактики:**

- создание правильного представления о технике игры в настольный теннис;
- определение индивидуальных особенностей техники игры в настольный теннис;
- способы держания ракетки;
- способы передвижений;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- исходные положения (стойки);
- подачи;

- основные приёмы тактических действий в нападении и защите.

**Средства и методы обучения техники и тактики игры в настольный теннис:**

- способы держания ракетки;
- способы передвижений;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- исходные положения (стойки);
- подачи;
- основные приёмы тактических действий в нападении и защите.

**Средства и методы тренировки.**

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам и различные виды эстафет, равномерный бег 3-5 мин., прыжки с места, с ноги на ногу, вверх.

**VI. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**1. Контрольные испытания для спортивно-оздоровительных групп (5 – 8 лет).**

девочки				
<i>бег 30 м. (сек.)</i>	<i>прыжки боком через гимнаст. скамейку за 30с.</i>	<i>прыжки через скакалку за 30с.</i>	<i>прыжок в длину с места</i>	<i>метание мяча для настольного тенниса</i>
Начало учебного года				
<u>8.3</u>	=	<u>25</u>	<u>60</u>	<u>2</u>

Наконецучебногогода				
<u>8.0</u>	=	<u>30</u>	<u>70</u>	<u>2,5</u>
мальчики				
<i>бег 30 м. (сек.)</i>	<i>прыжки боком  через гимнаст. Скамейкуза 30с.</i>	<i>прыжки через скакалкуза 30с.</i>	<i>прыжок в длину с места</i>	<i>метаниемяча для настольного тенниса</i>
Наначалоучебногогода				
<u>8.2</u>	=	<u>30</u>	<u>70</u>	<u>3</u>
Наконецучебногогода				
<u>7.9</u>	=	<u>35</u>	<u>80</u>	<u>3,5</u>

## 2. Материально-техническоеобеспечение.

Материально - техническая база, ее состояние и оснащение является одним из необходимых условий для реализации задач данной программы. Для этого необходимо:

- игровая площадка;
- спортивный зал (можно небольшое приспособленное помещение, хорошо проветриваемое, при достаточном освещении, с соблюдением температурного режима);
- спортивный инвентарь и оборудование (гимнастические скамейки, рулетка, секундомер, мячи, простейшие тренажерные устройства, обручи, скакалки, теннисные ракетки);
- ТСО (видео- или аудиоаппаратура, кино- и фотоаппаратура), скоростной интернет.
- **3. Информационноеобеспечение.**

Если тренировка прививает необходимые умения и навыки, вызывает у занимающихся интерес и удовлетворение, то она формирует у них устойчивую привычку заниматься спортом. Чтобы тренировочные занятия не

казались скучными и однообразными, тренерами-преподавателями используются различные средства обучения. Например, рекомендуем использовать звукозаписи, которые оказывают огромную помощь в создании эмоционального настроения. Записанные марши, сигналы для подъема и спуска флага на соревнованиях, марш для награждения победителей – такой материал благоприятствует четкой организации, воспитывает чувство долга перед родиной.

Неоценимую помощь в пропаганде физической культуры и спорта оказывают теле- и кинофильмы. «Солнце, воздух и вода», «Факторы здоровья», «Как я стал чемпионом», «Гигиена школьника», «Олимпийская сказка», «Закаливание школьников» - этот материал облегчает усвоение детьми сведений о личной и общественной гигиене, правилах закаливания, использовании физических упражнений для укрепления здоровья, способствует наглядному показу истории развития и становления физической культуры и спорта.

С помощью интернета можно узнать о различных соревнованиях, участие в них Российских спортсменов и их выдающихся достижениях. На различных форумах делиться достижениями своих воспитанников. Также для лучшего усвоения различных по сложности элементов и упражнений используются кинограммы, рисунки, журнал: «Настольный теннис».

## **V. Литература**

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (Посостоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273 декабрь 2012 г. (статья 14, пункт 5).
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470).
5. Л.Н. Ростомашвили Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения (Частные методики адаптивной физической культуры):

Учебно-методическое пособие, глава 2 (Под ред. Л.В.Шапковой.- М.: "Советский спорт", 2003.

6. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2012. – 128 с.

7. М.Н.Кузнецова Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.

8. Н.Н. Кожухова ,Л.А. Рыжкова , М.М.Борисова Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

9. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В.Гербовой, Т.С.Комаровой. —3-еизд., исп.идоп.—М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 208