

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
совета

Протокол № 01
« 26 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе

Шилова М.А.
« 26 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора КГБОУ
«Минусинский кадетский
корпус»

Кравченко В.Е.
« 26 » августа 2019 г.

Приказ № 80/2

Рабочая программа

**Физкультурно-спортивного направления
по дополнительному образовательному курсу
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Программа рассчитана на учащихся
младшей группы (11 – 14 лет)
на 2019-2020 учебный год
Срок реализации – 2 года**

Демченко Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Минусинск, 2019 год

1. Пояснительная записка.

Данная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. от 31.12.2015));
- Письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Примерной образовательной программой основного общего образования (2015.)
- Основной образовательной программой КГБОУ «Минусинский кадетский корпус».

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у воспитанников основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений.

Актуальность программы

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой.

Очень важно, чтобы подросток мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

2. Целевой раздел.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма воспитанников посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности воспитанников: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 68 часов в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные специалистами. Контрольные

тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

К концу первого года:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- Расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- Получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;

3. Содержательный раздел.

Содержание программы

Тема №1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

Вид контроля: Сообщение учителя.

Цель: Рассказать учащимся и обсудить с ними историю возникновения настольного тенниса.

Тема №2. Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

Тема №3. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно жонглировать теннисным мячом.

Тема №4. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

Тема №5. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подачи ударом. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно стать в стойку теннисиста, уметь правильно принимать подачи мяча.

Тема №6. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся основным видам вращения мяча.

Тема №7. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение подавать теннисный мяч.

Тема №8. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся технику выполнения удара по теннисному мячу.

Тема №9. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.

Тема №10. Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно подавать теннисный мяч.

Тема №11. Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся по правилам играть в настольный теннис, удару без вращения.

Тема №12. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно поставить удар.

Тема №13. Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся правильной подачи мяча «восьмерка».

Тема №14. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу

Тема №15. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся атакующему удару «свеча».

Тема №16. Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научит учащихся ударам отличающимся по длине полета мяча.

Тема №17. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научит учащихся подаче «топ-спин».

Тема №18. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся защитным подачам.

Тема №19. Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

Тема №20. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся технике приема «крученая свеча» и заторможенному укороченному удару.

Тема №21. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу.

Тема №22. Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся правильному хвату теннисной ракетки. Научить подачам теннисного мяча.

Тема №23. Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся принимать подачу мяча ударом.

Тема №24. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

Тема №25. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

Тема №26. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

Тема №27. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: научить учащихся различным подачам мяча.

Тема №28. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «маятник», а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

Тема №29. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «челнок» и принимать подачу подготовительным ударом.

Тема №30. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «веер», а также подачу подготавливающую подачу.

Тема №31. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «бумеранг» и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

Тема №32. Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научит учащихся технике удара по теннисному мячу без вращения, с нижним вращением.

Тема №33. Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

Тема №34. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: научить учащихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.

Учебно-тематическое планирование (68 часов)

Тема №1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. (2 часа)

Тема №2. Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры. (2 часа)

Тема №3. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

Тема №4. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

Тема №5. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. (2 часа)

Тема №6. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. (2 часа)

Тема №7. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

Тема №8. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. (2 часа)

Тема №9. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

Тема №10. Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

Тема №11. Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры. (2 часа)

Тема №12. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. (2 часа)

Тема №13. Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего. (2 часа)

Тема №14. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

Тема №15. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры. (2 часа)

Тема №16. Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. (2 часа)

Тема №17. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. (2 часа)

Тема №18. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры. (2 часа)

Тема №19. Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар. (2 часа)

Тема №20. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

Тема №21. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

Тема №22. Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. (2 часа)

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Тема №23. Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

Тема №24. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

Тема №25. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. (2 часа)

Тема №26. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. (2 часа)

Тема №27. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. (2 часа)

Тема №28. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. (2 часа)

Тема №29. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

Тема №30. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. (2 часа)

Тема №31. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. (2 часа)

Тема №32. Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры. (2 часа)

Тема №33. Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника. (2 часа)

Тема №34. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. (2 часа)

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Кол. часов	Дата
1-2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2	
3-4	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.	2	
5-6	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	2	
7-8	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	
9-10	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	
11-12	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2	
13-14	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2	
15-16	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар	2	

	без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		
17-18	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	2	
19-20	Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием поддачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	
21-22	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2	
23-24	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование поддачи по диагонали. Парные игры.	2	
25-26	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование поддачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2	
27-28	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование поддачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2	
29-30	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование поддачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2	
31-32	Техника безопасности. ОРУ. Прием поддачи ударом: атакующим. Совершенствование поддачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2	
33-34	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать поддачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	2	
35-36	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи	2	

	защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.		
37-38	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2	
39-40	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	
41-42	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2	
43-44	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	
45-46	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2	
47-48	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2	
49-50	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2	
51-52	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	
53-54	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	
55-56	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2	
57-58	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	2	
59-60	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование	2	

	техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.		
61-62	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	
63-64	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2	
65-66	Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	
67-68	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	

4. Организационный раздел

Нормативно – правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Ростовской области от 14 ноября 2013 года №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»
3. Локальные акты специальной (коррекционной) школы для детей с ограниченными возможностями здоровья г. Пролетарска.
4. Учебный план специальной (коррекционной) школы для детей с ограниченными возможностями здоровья г. Пролетарска.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт для умственно отсталых обучающихся. №15/99 от 19.12.2014
6. Программы специальных /коррекционных/ образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы: в 2 сб./под ред. В.В. Воронковой. –М.: Владос, 2012
7. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».
8. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений (Санитарные правила СП 2.4.2.2821-10);
9. Приказ Минобразования и науки от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам»

Учебно-методический комплекс.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.