

« Утверждаю »

Директор школы:



Ильясов С.К.

Календарно-тематическое планирование

По «Настольному теннису»

За 2022-2023г. Бортинской ОСШ

Учителя физической культуры:

Соколов Сергея Владимировича

Пояснительная записка

Образовательная программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурный, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения данной программы.

Программа "Настольный теннис" учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся 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 обучающихся, 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;

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 102 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

- расширят знания о технических приемах и настольном теннисе;
- получат равносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень притивостояния организма обучающимся стрессовым ситуациям

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису

п	Дата проведения	Тема занятия.	Количество часов
	02.09	История развития настольного тенниса Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка. Перемещения.	1 час
	05.09	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1 час
	07.09	Хватка ракетки.Набивание мяча одной стороной ракетки	1 час
	09.09	Хватка ракетки.Набивание мяча одной стороной ракетки	1 час
	12.09	Хватка ракетки.Набивание мяча одной стороной ракетки	1 час
	14.09	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1 час
7	14.09	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1 час
8	18.09	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1 час
9	21.09	Набивание мяча двумя сторонами ракетки поочередно	1 час
10	23.09	Набивание мяча двумя сторонами ракетки поочередно	1 час
11	26.09	Набивание мяча двумя сторонами ракетки поочередно	1 час
12	27.09	Набивание мяча на постоянную и на разную высоту	1 час
13	30.09	Набивание мяча на постоянную и на разную высоту	1 час
14	03.10	Набивание мяча на постоянную и на разную высоту	1 час
15	05.10	Передвижение игрока приставными шагами	1 час
16	07.10	Передвижение игрока приставными шагами	1 час
17	10.10	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1 час
18	12.10	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1 час

19	14.10	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1 час
20	15.10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1 час
21	18.10	Обучение техники подачи прямым ударом	1 час
22	21.10	Обучение техники подачи прямым ударом	1 час
23	24.10	Учебная игра с элементами подачи.	1 час
24	26.10	Учебная игра с элементами подачи.	1 час
25	28.10	Учебная игра с элементами подачи.	1 час
26	31.10	Подача с верхним вращением	1 час
27	02.11	Подача с верхним вращением	1 час
28	04.11	Подача с верхним вращением	1 час
29	07.11	Учебная игра с элементами подачи.	1 час
30	09.11	Учебная игра с элементами подачи.	1 час
31	11.11	Учебная игра с элементами подачи.	1 час
32	14.11	Подача с нижним вращением	1 час
33	16.11	Подача с нижним вращением	1 час
34	18.11	Подача с нижним вращением	1 час
35	21.11	Учебная игра	1 час
36	23.11	Учебная игра	1 час
37	25.11	Поддачи с нижним и верхним вращением	1 час
38	28.11	Поддачи с нижним и верхним вращением	1 час
39	30.11	Поддачи с нижним и верхним вращением	1 час
40	02.12	Учебная игра	1 час
41	05.12	Учебная игра	1 час
42	07.12	Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1 час
43	09.12	Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1 час
44	12.12	Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1 час
45	14.12	Учебная игра	1 час
46	19.12	Учебная игра	1 час

47	21.12	Прием подачи	1 час
48	23.12	Прием подачи	1 час
49	25.12	Прием подачи	1 час
50	29.12	Обучение техники «срезка» мяча	1 час
51	30.12	Обучение техники «срезка» мяча	1 час
52	04.01	Обучение техники «срезка» мяча	1 час
53	6.01	Учебная игра	1 час
54	9.01	Учебная игра	1 час
55	11.01	Совершенствование подачи	1 час
56	13.01	Совершенствование подачи	1 час
57	16.01	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
58	18.01	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
59	20.01	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1 час
60	23.01	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1 час
61	25.01	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1 час
62	27.01	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1 час
63	30.01	Учебная игра	1 час
64	1.02	Учебная игра	1 час
65	3.02	Учебная игра	1 час
66	6.02	Тактика нападающего	1 час
67	8.02	Тактика нападающего	1 час
68	10.02	Тактика нападающего	1 час
69	13.02	Тактика защитника	1 час
70	15.02	Тактика защитника	1 час
71	17.02	Тактика защитника	1 час
72	20.02	Учебная игра	1 час

3	22.02	Учебная игра	1 час
4	24.02	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
5	27.02	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
6	1.03	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
7	3.03	Учебная игра	1 час
8	6.03	Учебная игра	1 час
9	10.03	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
10	13.03	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
11	15.03	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
12	17.03	Учебная игра	1 час
13	20.03	Учебная игра	1 час
14	24.03	Учебная игра	1 час
15	27.03	Тактика нападающего против защитника	1 час
16	29.03	Тактика нападающего против защитника	1 час
17	3.04	Тактика нападающего против защитника	1 час
18	5.04	Учебная игра	1 час
19	7.04	Учебная игра	1 час
20	10.04	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1 час
21	12.04	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1 час
22	14.04	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1 час
23	17.04	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1 час
24	19.04	Учебная игра	1 час
25	21.04	Учебная игра	1 час
26	24.04	Удар накатом по свече по опускающему мячу	1 час
27	26.04	Удар накатом по свече по опускающему мячу	1 час
28	28.04	Удар накатом по свече по опускающему мячу	1 час
29	3.05	Удар накатом по свече по восходящему мячу	1 час
30	10.05	Удар накатом по свече по восходящему мячу	1 час
31	12.05	Удар накатом по свече по восходящему мячу	1 час
32	15.05	Учебная игра	1 час

Журнал

Спортивной секции

По «Настольному теннису»

Тренер: Соколан С.В.

Начат: 02.09.2022г
Окончен: 15.05.2023г

