

«Настольный теннис».

Учебно-тематический план и содержание программы 1 год обучения

№ П/П	Название тем	теория	практика	всего
1	Формирование группы	-	-	-
2	Вводное занятие	2	-	2
3	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	Во время занятий	-	-
4	Общефизическая подготовка	- Во время занятий	8	8
5	Специальная подготовка	- Во время занятий	12	12
6	Техническая подготовка	- Во время занятий	12	12
7	Тактика игры	- Во время занятий	4	4
8	Учебные игры	- Во время занятий	26	26
9	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	4	64	68

Календарно-тематический план на 2019-2020 учебный год

№ п/п	Дата	К-во Час.	Тема	Теория	Практика
1		2	Формирование группы. Вводное занятие. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	-Правила поведения в зале -Гигиена и врачебный контроль. -Правила поведения в зале -Оборудование и инвентарь. -Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	-
2		2	Общефизическая подготовка	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения - круговая тренировка
3		2	Тактическая подготовка	Подготовка к турниру	- Тактика игры по средствам ведения игры
4		2	Учебные игры	турнир	Игры с партнерами
5		2	Учебные игры	турнир	Игры с партнерами
6		2	Учебные игры	турнир	Игры с партнерами
7		2	Общефизическая подготовка	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения - круговая тренировка

8		2	Специальная подготовка Техническая подготовка	-	- Упражнения для развития ловкости - упражнения с ракеткой - упражнения у стены - основные виды вращения мяча - подачи мяча: «мятник», «челнок»
9		2	Специальная подготовка Техническая подготовка		- Упражнение на равновесие с ракеткой - размер столов - виды ударов
10		2	Учебные игры	турнир	Школьный турнир. Учебные игра
11		2	Учебные игры	турнир	Школьный турнир. Учебные игра
			Районные соревнования по настольному теннису		Тактика игры по средствам ведения игры. Сборная команда
12		2	Специальная подготовка Техническая подготовка		Упр. для развития силы и выносливости - упражнения с ракеткой - упражнения у стены
13		2	Специальная подготовка Техническая подготовка	-	- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - стойки игрока - держание ракетки - подачи
14		2	Учебные игры		Учебные игра
15		2	Специальная подготовка Техническая подготовка	-	Игры с мячом - загоны мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче
16		2	Общефизическая подготовка	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения - круговая тренировка
17		2	Специальная подготовка Техническая подготовка	Значение разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис	Игры с мячом - загоны мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче
18		2	Учебные игры	-	Игры с партнерами
19		2	Специальная подготовка Техническая подготовка	Правила игры, Оборудование для игры в настольный теннис	Игры с мячом - загоны мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче
20		2	Специальная подготовка Техническая подготовка	Классификация техники игры. Технические приемы.	- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти - упражнения с ракеткой
21		2	Учебные игры	-	Игры с партнерами
22		2	Специальная подготовка Техническая подготовка	Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти - упражнения с ракеткой
23		2	Специальная подготовка Техническая подготовка		- упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти - Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.

24		2	Учебные игры		Игры с партнерами
25		2	Общесфизическая подготовка	-	- ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения - круговая тренировка
26		2	Тактическая подготовка		- Тактика игры по средствам ведения игры
27		2	Специальная подготовка Техническая подготовка	-	- Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.
28		2	Учебные игры		- Игры с партнерами
29		2	Специальная подготовка Техническая подготовка		- техника подачи мяча. «Один против всех» «Один против всех с перебежками»
30		2	Учебные игры		Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.
31		2	Учебные Игры		Учебная игра. «Один против всех» «Один против всех с перебежками»
32		2	Учебные игры		Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.
33		2	Учебные Игры		
34		2	Итоговое занятие	-	Индивидуальные задания на период летнего отпуска