МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 32 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА ИВАНА ВАСИЛЬЕВИЧА БОЛДИНА»

«РАССМОТРЕНО»

На методическом объединении

Учителей искусство и здоровьесбережения

Руководитель МО / Геворгиз В.С.

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «ЦО № 32»

/И.В. Киселева

Приказ № 524-аот «30» августа 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 32 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА ИВАНА ВАСИЛЬЕВИЧА БОЛДИНА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 32 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА ИВАНА ВАСИЛЬЕВИЧА БОЛДИНА"
Дата: 2023.10.03 10:30:45 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Инструктор по физической культуре

Сорокина Ксения Дмитриевна

Пояснительная записка программы

Образовательная направленность, в рамках которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре и ориентирована на укрепление здоровье, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих

заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. В XX веке игра заметно эволюционировала в связи с изменением технологий производства мячей и ракеток и совершенствованием технического мастерства спортсменов. На 2017 год настольный теннис входил в число самых популярных видов спорта на планете и имел более 850 миллионов поклонников, а в Международной федерации настольного тенниса состояло 226 стран. Как рекреационный вид спорта, настольный теннис занимает в мире первое место по массовости по сравнению со другими видами спорта.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Доступность реализации дополнительной общеразвивающей

Уровень программы – ознакомительный, объем 34 часа, срок обучения – один год.

Формы обучения: Форма занятий – очная.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 1 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 45 минут).

Сроки реализации программы: 1 учебный год.

Наполняемость учебной группы–от 5 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Виды занятий: теоретические, практические.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: формирование системы знаний и умений в области избранного вида спорта, необходимой для выбора учащимися ценностей собственной жизнедеятельности и их профессиональной ориентации.

Задачи:

Обучающие:

- 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, Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели и отражен в общем годовом учебном плане.

Содержание учебного плана

Название раздела	Нагрузка(часов)
Теоретические занятия	2
ОФП, СПФ	6
Практические занятия	22
Подвижные игры	2
Контроль нормативов физического развития	2
Всего	34

Теория и методика физической культуры и спорта (2 часа).

Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. История игры. Режим дня. Гигиена. Правила игры. История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Правила игры. Техническая подготовка. Основные технические приемы игры в настольном теннисе: подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в настольном теннисе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка спортсмена, направленное развитие физических качеств.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Общая физическая подготовка (ОФП, СПФ)

(6 часов).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища.

Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой скакалкой.

Упражнения с мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Легкоатлетические упражнения:

-спринтерский бег от 30 до 100 м;

-бег на длинные дистанции до 1 км;

-специальные упражнения метателя (теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

-поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;

-опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

-наклоны в разные стороны;

-упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

-приседания с отягощением и без;

-выпрыгивания из приседа;

-прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

-упражнения в сопротивлении с партнёром;

-упражнения с предметами.

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

Практические занятия по виду спорта (22 часов).

Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу. Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке.

Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов.

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приѐма «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел игры используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счѐт. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей воспитанников.

Подвижные игры для улучшения игры в настольный теннис

(2часа).

Не дай мячу скатиться

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

Методические приёмы. Учитель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

Пройди с мячом

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы. Учитель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

Балансирование с мячом

Цель игры. Вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

Методические советы. Учитель следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает время на удержание мяч на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

С ракетки на ракетку

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекатывать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

Планируемые результаты.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять 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;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Физкультурные и спортивные мероприятия

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ЦО № 32.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

1. Начало года – 01 сентября 2023 г.

2. Окончание года – 31 мая 2024 г.

3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным

планом, продолжительность учебного года – 34 недели учебно-тренировочных занятий.

4. Продолжительность занятий для обучающихся:

Уровень сложности программы – 1 час в неделю;

5. Начало занятий – 16.00, окончание занятий –16.45.

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи

- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Требования к форме учащихся: для начала работы можно иметь футболку с коротки рукавом и спортивные шорты.

Спортивный контроль

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.

Методические материалы

Практический раздел программы предусматривает:

-овладение техникой основных приёмов;

-формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования действий;

-приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису;

-содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта. В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры.

Периодически на общую физическую подготовку отводятся отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике игры в настольный теннис. Составной частью программы «Настольный теннис» являются специальные подготовительные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения. Обучение техническим приемам начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой настольного тенниса юные спортсмены изучают и тактические действия, используемые в этой игре.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим

разделам:

1. Общие основы настольного тенниса.

2. Основы техники и тактики настольного тенниса.

3. Методика обучения технике игры.

4. Методика обучения основам тактики игры.

5. Основы физической подготовки в настольном теннисе.

6. Организация и методика проведения занятий по настольному теннису.

На ознакомительном уровне обучения дети изучают технику игры и основные приёмы игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На начальном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики игры в настольный теннис. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп ознакомительного уровня ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Для игры в настольный теннис характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей:

-подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

-действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

-постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:

-словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж)

-практический (составлений различных упражнений и комбинаций);

-наглядный (демонстрация упражнений и техники);

-объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

-проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);

-частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);

-методы формирования опыта общественного поведения это: упражнения, тренировки, игра);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

Перечень информационного обеспечения программы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

Литература по виду спорта:

1.Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.

2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2016. - 188 с.

3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208 с.

4. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2018. - 168 с.

5. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 241 с.8. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал., № 4 - 2014.

6. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов.- М.: ФиС, 2009.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // http://www.minsport.gov.ru/

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ //http://www.apkppro.ru

3. Библиотека международной спортивной информации //http://bmsi.ru/

4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/judo

5. Методическая служба // http://metodist.lbz.ru/

6. Правовая информация // http://www.pravinfo.ru/index.htm

7. Министерство образования и науки РФ //http://www.mon.gov.ru

8. Спортивная энциклопедия http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/badminton

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Содержание урока	Кол. час	Календарь
1	Введение, техника безопасности, ОФП, СФП, обучение подачи	1	1
2	ОРУ, Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке	1	2
3	Основы техники и тактики игры: Обучение разновидностям подачи: с верхним вращением, с нижним вращением, с боковым вращением, индивидуальная. Учебная игра	1	3
4	ОРУ, усовершенствование подачи, обучение приёмам подачи, игра «не дай мячу скатиться»	1	4
5	ОФП, СФП, обучение приёмам подачи: накатом, подрезкой, подставкой, контрольные тесты	1	5
6	Усовершенствование стабильной подачи с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола.		6
7	Разминка, изучение накатов: справа по диагонали, слева по диагонали, справа по прямой, слева по прямой, учебная игра	1	7
8	ОРУ, упражнения на силу и ловкость, закрепление пройденного ранее материала, учебная игра	1	8
9	Разминка, обучение накатом: треугольник в правый угол, треугольник в левый угол, восьмёрка с углов, восьмёрка по прямой, совершенствование техники и тактики игры накатом	1	9
1	ОФП, СФП, обучение конрударам справа и слева, применение изученных приёмов на практике,	1	10

0	повторение правил игры в настольный теннис		
11	ОРУ, изучение срезки мяча, упражнение на реакцию, балансирование мячом, упражнения в тройках, учебная игра	1	11
12	Совершенствование срезки мяча: справа по диагонали, слева по диагонали, треугольник в правый угол, треугольник в левый угол	1	12
13	Инструктаж по технике безопасности, изучение восьмёрки по диагонали, восьмёрки по прямой, совершенствование техники и тактики игры срезкой(качем)	1	13
14	ОФП, СФП, повторение пройденных передач, подач и ударов, силовая гимнастика, учебная игра	1	14
15	ОРУ, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, легкоатлетические упражнения, игра пройди с мячом	1	15
16	Комбинирование серий ударов, упражнения в тройках и четвёрках, учебная игра		16
17	Круговая тренировка на развитие ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств и реакции, учебная игра	1	17
18	ОФП, СФП, обучение атакующим ударам с кача, упражнения в тройках	1	18
19	Совершенствование атакующим ударам с кача: справа по диагонали, слева по диагонали, справа по прямой, слева по прямой, учебная игра	1	19
20	Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой скакалкой, учебная игра	1	20
21	ОРУ, упражнения на скакалке, обучение разновидностям подрезки, игра в 4 ракетки	1	21
22	ОРУ, комплекс упражнений на реакцию, учебная игра	1	22
23	Обучение удара по свече накатом, повторение правил настольного тенниса, игра «один против всех»	1	23
	Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого	1	24

24	пояса, упражнения в тройках, учебная игра		
25	ОФП, СФП, промежуточные тесты	1	25
26	Силовая гимнастика, изучение топ-спина справа, по прямой, по диагонали, применение приёма в игровых условиях	1	26
27	Силовые упражнения на мышцы ног, приём топ-спина подставкой и накатом, учебная игра	1	27
28	ОФП, СПФ, наработка ранее изученных приёмов и подач, круговая тренировка	1	28
29	ОРУ, комбинированные серии ударов, учебная игра	1	29
30	ОРУ, упражнения в тройках и четвёрках, игра в 4 ракетки	1	30
31	Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой скакалкой, игра в 4 ракетки	1	31
32	Контрольные тесты, учебная игра	1	32
33	ОФП, СФП, Применение всех изученных техник в игровых условиях	1	33
34	ОРУ, подведение итогов обучения, учебная игра	1	34