

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ
«КАРАВЕЛЛА»**

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
ЧУ ДОСЛ «Каравелла» Ленинградской
области Выборгский район
Протокол № 4
«30» мая 20

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУ ДОСЛ «Каравелла»
Ленинградской области
Выборгский район



С.А.Слепов
2019

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст детей 7 – 15 лет
Срок реализации: 05.06.2019-28.08.2019

Разработчик программы:
Истомин Роман Александрович
Руководитель студии секции

п. Пионерское
2019

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы Г.В. Барчуковой, В.А. Воробьева «Настольный теннис: Программа спортивной подготовки»

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, 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 этой программы.

Отличительная особенность данной программы от аналогичных образовательных программ считаю то, что она даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить темы, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития школьников.

Общий объем программы рассчитан в соответствии с возрастом детей, основными направлениями их развития и включает время, отведенное на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- самостоятельную деятельность детей;

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Направленность программы «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность и педагогическая целесообразность. 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 - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок 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 ребенка, 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 ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

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

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы решаются следующие 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.

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;

Оздоровительные:

- укрепить здоровье учащихся;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармонического развития физических качеств и способностей;
- 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;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Группы формируются до 15 человек.

Срок реализации программы

1 смена: 05.06-25.06

2 смена: 27.06- 17.07

3 смена: 19.07-08.08

4 смена: 08.08 – 28.08

Формы организации деятельности: групповая.

Программа рассчитана на работу со всеми желающими детьми допущенным по состоянию здоровья

Режим занятий:

- Занятия проводятся 2 раза в день по 1 академическому часу.
- Форма организации деятельности обучающихся – групповая.
- Занятия по программе проводятся с группой детей в количестве 10 до 15 человек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные компетенции: характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении

обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Предметные результаты: характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

К концу обучения ребенок будет уметь и знать:

- 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
- Будет 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;
- 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.

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса
- историю развития настольного тенниса в России

- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов
- правила соревнований по настольному теннису

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими специалистами.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

II.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

См. в Приложении 1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, в спортивном помещении. Организация работы групповая.

Для занятий по программе требуется спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося

- набивные мячи
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

III. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 смена	05.06	25.06	18	36	1 раз в день по 2 часа
2 смена	27.06	17.07	18	36	1 раз в день по 2 часа
3 смена	19.07	08.08	18	36	1 раз в день по 2 часа
4 смена	08.08	28.08	18	36	1 раз в день по 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретический раздел

Тема 1: «Вводное занятие» Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Тема 2: «Основы знаний»

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис, инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис, правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом,

правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале, сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом, правила игры в настольный теннис, оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный тенни

Учебно-практический материал

Тема 3: «Общая и специальная физическая подготовка»

Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка, 60 часов. Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Сдача нормативов по физической подготовленности .

Тема 4: «Техническая подготовка»

Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнёром. Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками во время проведения матча. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм учащихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Тема 5: «Учебная игра»

Игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника, игра атакующего против атакующего, парные игры.

Программа рассчитывается на 21 день летнего пребывания школьников в лагере, из которых основных – обучающих 7 дней по 45 минут (1 учебный час) для старшего, среднего и младшего возраста утром и 1 час 30 мин (2 учебных часа) вечером для закрепления пройденного материала.

Список литературы

Литература для педагога:

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.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(05.06-25.06)

№	дата	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
			теория	практика	всего	
1	7.06	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	1	1	2	Индивидуальный устный контроль. Устный фронтальный контроль
2	8.06	- обучение техники хвата ракетки - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание умения слушать и выполнять команду	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
3	9.06	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению			2	Комбинированный контроль
4	10.06	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
5	11.06	Удары по мячу - обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
6	12.06	Удары по мячу - обучение технике высокодалёкого удара - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
7	13.06	Удары по мячу - обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль

		лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия				
8	14.06	Подачи - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
9	15.06	Подачи - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
10	16.06	Подачи - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
11	17.06	Удар «накат» справа и слева на столе - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости		2	2	Комбинированный контроль
12	18.06	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева - обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
13	19.06	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева - закрепление материала - развитие мышц спины	0.5			Комбинированный контроль

		- воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости		1.5	2	
14	20.06	Свободная игра на столе - разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости		2	2	Устный фронтальный контроль
15	21.06	Родительский день	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
16	22.06	Удар «накат» справа и слева на столе - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
17	23.06	Игра на счёт из одной, трёх партий - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
18	24.06	Итоговое занятие Соревнования по настольному теннису - повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости		2	2	Индивидуальный устный контроль.
19		ИТОГО	7.5	28.5	36	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(27.06-17.07)

№	дата	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
			теория	практика	всего	
1	29.06	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	1	1	2	Индивидуальный устный контроль. Устный фронтальный контроль
2	30.06	- обучение техники хвата ракетки - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание умения слушать и выполнять команду	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
3	1.07	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению			2	Комбинированный контроль
4	2.07	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
5	3.07	Удары по мячу - обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
6	4.07	Удары по мячу - обучение технике высокодалёкого удара - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
7	5.07	Удары по мячу - обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль

		трудолюбия				
8	6.07	Подачи - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
9	7.07	Подачи - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
10	8.07	Подачи - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
11	9.07	Удар «накат» справа и слева на столе - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости		2	2	Комбинированный контроль
12	10.07	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева - обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
13	11.07	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание	0.5			Комбинированный контроль

		<p>трудолюбия</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		1.5	2	
14	12.07	<p>Свободная игра на столе</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		2	2	Устный фронтальный контроль
15	13.07	Родительский день	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
16	14.07	<p>Удар «накат» справа и слева на столе</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
17	15.07	<p>Игра на счёт из одной, трёх партий</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
18	16.07	<p>Итоговое занятие Соревнования по настольному теннису</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 		2	2	Индивидуальный устный контроль.
19		ИТОГО	7.5	28.5	36	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(19.07-08.08)

№	дата	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
			теория	практика	всего	
1	21.07	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	1	1	2	Индивидуальный устный контроль. Устный фронтальный контроль
2	22.07	- обучение техники хвата ракетки - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание умения слушать и выполнять команду	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
3	23.07	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению			2	Комбинированный контроль
4	24.07	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
5	25.07	Удары по мячу - обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
6	26.07	Удары по мячу - обучение технике высокодалёкого удара - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
7	27.07	Удары по мячу - обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль

		трудолюбия				
8	28.07	<p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
9	29.07	<p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
10	30.07	<p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
11	31.07	<p>Удар «накат» справа и слева на столе</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		2	2	Комбинированный контроль
12	1.08	<p>Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд 	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
13	2.08	<p>Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание 	0.5			Комбинированный контроль

		<p>трудолюбия</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		1.5	2	
14	3.08	<p>Свободная игра на столе</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		2	2	Устный фронтальный контроль
15	4.08	Родительский день	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
16	5.08	<p>Удар «накат» справа и слева на столе</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
17	6.08	<p>Игра на счёт из одной, трёх партий</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
18	7.08	<p>Итоговое занятие Соревнования по настольному теннису</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости 		2	2	Индивидуальный устный контроль.
19		ИТОГО	7.5	28.5	36	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(08.08-28.08)

№	дата	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
			теория	практика	всего	
1	10.08	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	1	1	2	Индивидуальный устный контроль. Устный фронтальный контроль
2	11.08	- обучение техники хвата ракетки - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание умения слушать и выполнять команду	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
3	12.08	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению			2	Комбинированный контроль
4	13.08	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
5	14.08	Удары по мячу - обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
6	15.08	Удары по мячу - обучение технике высокодалёкого удара - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
7	16.08	Удары по мячу - обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль

8	17.08	Подачи - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
9	18.08	Подачи - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
10	19.08	Подачи - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
11	20.08	Удар «накат» справа и слева на столе - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости		2	2	Комбинированный контроль
12	21.08	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева - обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
13	22.08	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике	0.5			Комбинированный контроль

		- развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости		1.5	2	
14	23.08	Свободная игра на столе - разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости		2	2	Устный фронтальный контроль
15	24.08	Игра на счёт из одной, трёх партий - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
16	25.08	Удар «накат» справа и слева на столе - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	0.5	1.5	2	Комбинированный контроль
17	26.08	Родительский день	0.5	1.5	2	Устный фронтальный контроль
18	27.08	Итоговое занятие Соревнования по настольному теннису - повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости		2	2	Индивидуальный устный контроль.
19		ИТОГО	7.5	28.5	36	