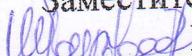


Краснодарский край, Туапсинский район, с. Кирпичное
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа № 28 им. Н.М. Новицкого

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 И.А. Панкратова

31 августа 2022 г.

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОЛИМП»

Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

(модифицированная, 11-15 лет, срок реализации 1 год)

Автор-составитель:
Учитель физической культуры
Лубенцов И.А.

2022-2023 учебный год

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2	3.09	3.09
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки	2	4.09	4.09
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2	10.09	10.09
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2	11.09	11.09
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2	17.09	17.09
6	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2	18.09	18.09
7	Передвижение игрока приставными шагами.	2	24.09	24.09
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2	25.09	25.09
9	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	01.10	01.10
10	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2	02.10	02.10
11	Учебная игра с элементами подач.	2	08.10	08.10
12	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2	09.10	09.10
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	15.10	15.10
14	Обучение техники «срезка» мяча.	2	16.10	16.10
15	Совершенствование техники срезки в игре.	2	22.10	22.10

16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	28.10	28.10
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	29.10	29.10
18	Соревнование в подгруппах.	2	30.10	30.10
19	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2		
20	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2		
21	Обучение техники «наката» в игре.	2		
22	Изучение вращения мяча в «накате».	2		
23	Обучение техники «наката» слева, справа.	2		
24	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2		
25	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2		
26	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
27	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2		
28	Применение «подставки» в игре.	2		
29	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2		
30	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2		
31	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2		
32	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2		
33	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2		
34	Применение элемента «подрезка» в игре.	2		
35	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе	2		
36	Совершенствование изученных элементов в игре.	2		

37	Изучение технического приёма «свеча».	2	
38	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2	
39	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2	
40	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	
41	Изучение элемента «стоп-спин».	2	
42	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2	
43	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	2	
44	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	2	
45	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	
46	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2	
47	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2	
48	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2	
49	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2	
50	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2	
51	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2	
52	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2	
53	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2	
54	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2	
55	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2	

56	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2	
57	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2	
58	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2	
59	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2	
60	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2	
61	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	2	
62	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2	
63	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2	
64	Удар "подрезка". Учебная игра.	2	
65	Выполнение подачи в заданную зону стола.	2	
66	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2	
67	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2	
68	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой	2	
69	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	
70	Удар "накат"; удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2	
71	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2	
72	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2	
73	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2	

Красноярский край, Турачакский район, с. Хара-Хата
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23 им. Н.М. Подорожного»

74	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2	
75	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2	
76	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	
77	Игровой урок. Подведение итогов.	1	
	Итого	153	

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОЛИМП»

Тема: Спортивное планирование к
той общеобразовательной программе
Настольный теннис
Цели, задачи, сроки реализации

Александров
Учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 23