



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СОШ №7:

Спивак Л.А.

2017г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР:

Журавлёва О.Я.

«__» _____ 2017г.

Рабочая программа по настольному теннису

на 2017-2018 учебный год

Автор УМК: В.И. Лях.

Учитель: Бекташян. Т. И.

2017 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2011.)

Цель: Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- 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.

Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по н/теннису;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Литература:

1. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.
2. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.
3. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.
- 4 Ю.П. Байгулов "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.

<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Примечание</i>
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису . Основные правила игры Стойки , перемещение в стойке	
2		Перемещение в стойке.,	
3		Эстафеты с ракеткой и мячом Игры с попаданием в заданную цель	
4		Упражнения с ракеткой	
5		Упражнения с ракеткой	
6		Упражнения с ракеткой	
7		Игры с попаданием в заданную цель Эстафеты с ракеткой и мячом	
8		Упражнения с ракеткой и мячом	
9		Упражнения с ракеткой и мячом	
10		Упражнения с ракеткой и мячом	
11		Упражнения с ракеткой и мячом	
12		Эстафеты с ракеткой и мячом, Игры с попаданием в заданную цель	
13		Имитация различных ударов	
14		Имитация различных ударов	
15		Имитация различных ударов	
16		Эстафеты с ракеткой и мячом Игры с попаданием в заданную цель	
17		Удары ракеткой по мячу	
18		Удары ракеткой по мячу	
19		Удары ракеткой по мячу	
20		Значение занятий настольным теннисом, эстафеты с ракеткой и мячом	
21		Удары ракеткой по мячу	

22		Освоение подачи	
23		Освоение подачи	
24		Освоение подачи	5
25		Игры с попаданием в заданную цель Эстафеты с ракеткой и мячом	
26		Освоение подачи	
27		Освоение подачи	
28		Имитация ударов справа	
29		Имитация ударов справа	
30		Имитация ударов справа	
31		Эстафеты с ракеткой и мячом Игры с попаданием в заданную цель	
32		Имитация ударов слева	
33		Имитация ударов слева	
34		Имитация ударов слева	
35		Игры с попаданием в заданную цель	
36		Имитация ударов с «лёта»	
37		Имитация ударов с «лёта»	
38		Имитация ударов с «лёта»	

39		Эстафеты с ракеткой и мячом	
40		Отработка смены хватки ракетки	
41		Отработка смены хватки ракетки	
42		Отработка смены хватки ракетки	
43		Гигиена, режим дня школьников Эстафеты с ракеткой и мячом	
44		Обучение игре через сетку	
45		Обучение игре через сетку	
46		Обучение игре через сетку	
47		Игры с попаданием в заданную цель	
48		Обучение игре через сетку	
49		Обучение игре через сетку	
50		Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	
51		Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	
52		Эстафеты с ракеткой и мячом	
53		Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	
54		Игра об стенку со сменой хватки ракетки	
55		Игра об стенку со сменой хватки ракетки	

56		Игра об стенку со сменой хватки ракетки	
57		Обучение игре через сетку по линии	
58		Обучение игре через сетку по линии	
59		Обучение игре через сетку по линии	
60		Обучение игре через сетку по линии	
61		Игры с попаданием в заданную цель. Эстафеты с ракеткой и мячом	
62		Обучение игре через сетку по линии	
63		Групповые игры на столе	
64		Обучение игре кроссом	
65		Обучение игре кроссом	
66		Обучение игре кроссом	
67		Групповые игры на столе	
68		Обучение игре с пересечением	
69		Обучение игре с пересечением	
70		Обучение игре с пересечением	
71		Игры на концентрацию внимание	
72		Обучение игре с пересечением	

73		Обучение игре с пересечением	
74		Групповые игры на столе	
75		Обучение игре с пересечением	
76		Обучение игре с пересечением	
77		Эстафеты с ракеткой и мячом	
78		Обучение резанным ударам у стенки	
79		Обучение резанным ударам у стенки	
80		Обучение резанным ударам у стенки	
81		Групповые игры на столе	
82		Игра через сетку с применением различных прёмов	
83		Техника нападения	
84		Техника нападения	
85		Техника нападения	
86		Техника защиты	
87		Групповые игры на столе	
88		Игра через сетку с применением различных приёмов	
89		Техника защиты	

90		Техника защиты	
91		Техника защиты	
92		Игры с попаданием в заданную цель. Эстафеты с ракеткой и мячом	
93		Отработка прицельных ударов	
94		Отработка прицельных ударов	
95		Групповые игры на столе	
96		Техника защиты. Техника защиты	
97		Игра через сетку с применением различных приёмов	
98		Эстафеты с ракеткой и мячом Игры с попаданием в заданную цель	
99		Двусторонняя игра с применением различных приёмов	
100		Двусторонняя игра с применением различных приёмов	
101		Двусторонняя игра с применением различных приёмов	
102		Групповые игры на столе	
103		Игра через сетку с применением различных приёмов	
104		Двусторонняя игра с применением различных приёмов	
105		Итоговое занятие	