

**Муниципальное образовательное учреждение школа-интернат
«Лицей-интернат г. Балашова Саратовской области»**

Рассмотрено на заседании ЛМО	Согласовано:	Утверждено:
Протокол № от 2012г.	Зам. директора по УВР:	Приказ № от 2012 года
Руководитель ЛМО:		Директор:
В.Н. Махин	О.Е. Зыкова	О.Н.Шатух

Рабочие программы

учителя Черёмухина Валерия Владимировича

на 2016-2017 учебный год

г. Балашов

Объяснительная записка

к тематическому планированию секционно–кружковой работы по настольному теннису.

Рабочая программа составлена на основе программы спортивной подготовки для ДЮСШ ,допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту изд.»Спорт» Москва . Программа соответствует нормативным документом Мин.Образования в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым планом –перспектом учебной программы ДЮСШ.

Программа рассчитана на 4 часа в месяц ,34 часа в год при однократном занятии в неделю.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством занятий настольным теннисом. Улучшение состояния здоровья , включая физическое развитие .повышение уровня физической подготовленности .профилактику вредных привычек и правонарушений.

Задачи: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепление здоровья занимающихся; воспитание волевых, трудолюбивых спортсменов ; обучение технике, тактике настольного тенниса , подготовка квалифицированных спортсменов .

По окончании обучения спортсмен должен уметь выполнять следующие двигательные действия : правильную и точную подачу и приём шарика , базовые атакующие и защитные тактико-технические приёмы на месте , в движении , в упрощенных условиях и условиях единоборства.

Тематическое
планирование секционнo-кружковой работы
по настольному теннису

Классы: 5-11

Учитель: Черёмухин В.В..

Количество часов:

Всего: 54 часа; **в неделю:** 1,5 часа;

Плановых соревнований: 4

Планирование составлено на основе примерной программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки для ДЮСШ допущена Государственным комитетом РФ по физической культуре спорту изд. «Спорт» Москва 2004 г.

Дополнительная литература: Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Г.Л. Кофмана

№ п/п	Содержание занятия	Дата проведения	Примечания
1.	Вводное занятие : задачи на текущий год ; техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису ; стойка теннисиста ; хват ракетки ; изучение техники выполнения простейших ударов .	7.09.2013	
2.	Изучение техники выполнения простейших ударов ; простейшие подачи ; игра подставками с партнёром ;	14.09	
3.	Совершенствование техники передвижения ; игра подставками с партнёром ; отработка ударов на ½ стола у стены	21.09	
4.	Совершенствование техники передвижения ; игра подставками с партнёром ; отработка ударов на ½ стола у стены .	28.09	
5.	Совершенствование техники передвижения ; игра подставками с партнёром ; отработка ударов на ½ стола у стены ; изучение атакующего удара .	5.10.	
6.	Отработка ударов на ½ стола у стены ; совершенствование атакующего удара ; изучение ударов по диагонали: справа налево , слева направо .	12.10	
7.	Совершенствование техники прима атакующего удара по диагонали ; игра подставками с партнёром ;	19.10	
8.	Изучение правил настольного тенниса ; обмен атакующими ударами по прямой ; совершенствование техники передвижения	26.10	
9.	Совершенствование подачи и приёма с подачи ; обмен ударами ½ стола по	16.11	

	диагонали: справа налево , слева направо ; игра с партнёром .		
10.	Изучение тактики игры в защите ; совершенствование подачи и приёма с подачи; игра с партнёром .	23.11	
11.	Совершенствование игры в защите ; игра подставками слева и справа на ½ стола ; игра с партнёром .	30.11	
12.	Совершенствование техники выполнения ударов :удар слева подставкой ; удар справа подставкой ; ; игра подставками с партнёром	7.12	
13	Совершенствование подач и приёмов ; совершенствование игры на счет с партнёром	14.12	
14.	Совершенствование техники выполнения ударов : по диагонали попеременно слева справа ; совершенствование игры на счет с партнёром	21.12	
15	Тактика игры : сочетание приёмов в игре «атака-атака» : связка удар толчком слева – удар справа ; совершенствование игры на счет с партнёром	11.01.2014	
16	Совершенствование техники выполнения ударов :атака-атака ; совершенствование игры на счет с партнёром	18.01	
17	Тактика игры : сочетание приёмов в игре «атака-защита» : атакующий удар –уход в защиту ; совершенствование игры на счет с партнёром	25.01.	
18	Совершенствование техники выполнения ударов , тактики игры : по диагонали попеременно слева справа атакующий удар –уход в защиту ; совершенствование игры	1.02	

	на счет с партнёром		
19.	Совершенствование техники выполнения ударов , тактики игры : по диагонали попеременно слева справа атакующий удар –уход в защиту-атакующий удар ; совершенствование игры на счет с партнёром	8.02	
20	Совершенствование подач и приёмов ; игры в нападении и защите ; совершенствование игры на счет с партнёром	15.02	
21	Изучение техники выполнения ударов вращением сверху ; совершенствование игры на счет с партнёром	22.02	
22	Совершенствование приёмов : удар вращением сверху , игры в нападении и защите ; совершенствование игры на счет с партнёром	1.03	
23.	Изучение техники выполнения подачи вращением сверху ; совершенствование ударов вращением сверху ; игры на счет с партнёром	8.03	
24.	Совершенствование техники подачи и ударов вращением сверху ; игра с партнером ;	15.03	
25	Тактика игры : « защита-защита» : сочетание технических элементов ; игра с партнером .	22.03	
26.	Совершенствование игры : « защита-защита» : сочетание технических элементов ; игра с партнером	12.04	
27	Изучение техники выполнения ударов вращением снизу; совершенствование	19.04	

	игра на счет с партнёром		
28.	Изучение техники выполнения ударов вращением снизу ; совершенствование игры на счет с партнёром	26.04	
29.	Изучение техники выполнения подачи вращением снизу ; совершенствование ударов вращением снизу; игра на счет с партнёром	3.05	
30.	Совершенствование приёмов подачи и ударов с вращением сверху снизу ; игра на счет с партнёром	10.05	
31.	Совершенствование игры : « защита-защита» : сочетание технических элементов ; игра с партнером	17.05	
32	Совершенствование приёмов подачи и ударов с вращением сверху снизу ; игра на счет с партнёром	24.05	
33	Тактика игры : связки в игре « подача вращением сверху перевод вращением снизу », «подача вращением снизу перевод вращением сверху», совершенствование тактических приёмов .	31.05	
34	Совершенствование комбинации приёмов ; игра на счет с партнёром		