

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»



«Утверждаю»

Директор ГБПОУ НТЖТ

В. И. Односторонцев
В. И. Односторонцев

« 1 » 09 2020 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Разработчик: *Михайлова Жанна Дмитриевна*, заместитель директора по учебно-методической работе ГБПОУ НТЖТ.

Нижнеудинск
2020 г.

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Форма занятий	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	Содержание учебного материала		2		
Тема 1.1 Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	1	Введение Инструктаж по технике безопасности.	1	Знакомство с видом спорта	Наблюдение
	2	Техника безопасности. ОРУ.	1	обучение игровым стойкам	Наблюдение
Тема 1.2 Стойка игрока	Практическое занятие		20		
	3	Упражнения на развитие выносливости.	4	развитие координации движения	Наблюдение
	4	Передвижение теннисиста.	4	воспитание терпению	Наблюдение
	5	Игра атакующего против защитника.	4	обучение игровым стойкам	Наблюдение
	6	Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста.	4	развитие координации движения	Наблюдение
	7	Прием подач ударом. Парные игры.	4	-воспитание терпению	Наблюдение
Раздел 2	Практическое занятие		28		Наблюдение
Тема 2.1 Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Способы передвижение Способы держания ракетки	1	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	5	обучение способам перемещения по площадке	Наблюдение
	2	Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные.	4	развитие координации	Наблюдение
	3	Парные игры	4	- воспитание трудолюбия	Наблюдение
	4	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	5	обучение способам перемещения по площадке	Наблюдение
	5	Подача мяча «маятник», «челнок».	4	- развитие координации	Наблюдение
	6	Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	3	- воспитание трудолюбия	Наблюдение
	7	Игра атакующего против защитника.	3	обучение способам перемещения по площадке	Наблюдение
Тема 2.2 Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры	Практическое занятие		30		Наблюдение
	1	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	4	развитие координации	Наблюдение
	2	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка».	5	обучение техники хвата ракетки - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание умения слушать и выполнять команду	Наблюдение
	3	Совершенствование техники хвата теннисной	3	обучение техники хвата ракетки	Наблюдение

		ракетки.			
	4	Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	5	- развитие гибкости лучезапястного сустава	Наблюдение
	5	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом.	5	- воспитание умения слушать и выполнять команду	Наблюдение
	6	Прием подач ударом.	4	обучение технике хвата ракетки	Наблюдение
	7	Игра защитника против атакующего.	4	- развитие гибкости лучезапястного сустава	Наблюдение
Раздел 3 Тема 3.1 Правила игры в настольный теннис.	Практическое занятие		10		Наблюдение
	1	Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным.	5	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Наблюдение
	2	Игра защитника против атакующего	5	- обучение технике высокодалёкого удара - развитие силы удара	Наблюдение
Тема 3.2 Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Практическое занятие		19		
	3	Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	5	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава	Наблюдение
	4	Игра атакующего против атакующего. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	5	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Наблюдение
	5	Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	5	- обучение технике высокодалёкого удара - развитие силы удара	Наблюдение
	6	Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	5	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава	Наблюдение
Тема 3.3 Свободная игра на столе	Практическое занятие		10		Наблюдение
	1	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	5	- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава	Наблюдение
	2	Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры	5	- повторение техники - воспитание эмоциональной устойчивости	Наблюдение
Всего			120		