

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Лопуховская средняя общеобразовательная школа»
Руднянского муниципального района
Волгоградской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 31.08.2022г.
Протокол №1

Утверждаю:
директор МКОУ «Лопуховская СОШ»:

О.В. Ветрова
Приказ №145 от 31.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физическое воспитание**

«Настольный теннис»

Составил:
Шушпанов Руслан Викторович
учитель физической культуры

Волгоградская область

2022-2023уч.г.

Возраст 14-16 лет

Реализация

Количество занятий в неделю 1 час.

За год 35 часов.

Список обучающихся

1. Кадиев Р.
2. Кондрахов Н.
3. Митрофанова А.
4. Рогачева С.
5. Рязанов Я.
6. Цурихин Д.
7. Сигаева С.
8. Мухранов А.

Время проведения: понедельник с 15.00-16.00

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий		6.08
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		13
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		20
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		27
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		4.10
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		11.10
7	Разновидности хватки: «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		18
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		25
9	Удар по мячу с полукруга, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полукруга, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		2.11
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		8.11
11	Вращение мяча.	Совершенствование	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		15.11
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		22.11
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		29.11
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		6.12
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		13.12
16	Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		20.12
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		27.12
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнатат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнатат (с поступательным вращением)	Текущий		10.01
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная	Текущий		17.01

20	Тактика одиночных игр	Совершенствование	I	«свеча» в броске.	Текущий	14.01
21	Игра в защите	Совершенствование	I	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх Уметь играть в защите	Текущий	31.01
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	I	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	7.01 14.01
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенствование	I	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	11.01
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	I	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	11.01
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	I	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	7.05
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	I	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий	14.02
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	I	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий	11.03
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	I	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий	14.04
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	I	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий	11.
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	I	Уметь играть у стола	Тестирование	18
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	I	Уметь играть у стола	Тестирование	18
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	I	Уметь играть у стола	Тестирование	
33	Соревнования	Совершенствование	I	Уметь играть у стола	Тестирование	
34	Соревнования	Совершенствование	I	Уметь играть у стола	Тестирование	





Шагнувший в бессмертие...

Выпускнику, другу, земляку посвящается...



Каминский Александр Владимирович
9.01.1992 - 15.02.2023 г

Школьные годы



24 февраля 2022 года начался специальная военная операция на Украине. Александр Каминский из села Долышево Руденского района Волгоградской области, был мобилизован 28 сентября 2022 года и стал одним из тех, кто пошел своей исполнить свой воинский долг.

Александр Каминский родился в селе Ушица 8 февраля 1992 года. С 1998 по 2009 г. обучался в Долышевской школе.

И если память будет вечной, то будет жить всегда душа.

Сержант 33 мотострелкового Берлинского дивизиона казачьего полка. Героически погиб 15 февраля 2023 года. Награжден орденом Мужества (посмертно).



Воинский долг - честь и судьба.