**Тематическое планирование секции «Настольный теннис»**

**на 2020-2021 уч. год руководитель - Куликов Ю.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
|  | 1. **Теоретические сведения:** * Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис
* Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале
* Сведения о строении и функциях организма человека
* Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом
* Правила игры в настольный теннис
* Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис
 | **5 часов** |
|  | **Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств):*** Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки
* Метания
 | **15 часов** |
|  | **Специальная физическая подготовка:*** Упражнения для развития прыжковой ловкости
* Упражнения для развития силы
* Упражнения для развития выносливости
* Упражнения для развития гибкости
* Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции
 | **15 часов** |
|  | **Техническая подготовка:** * техника хвата теннисной ракетки
* жонглирование теннисным мячом
* передвижения теннисиста
* стойка теннисиста
* основные виды вращения мяча
* подачи мяча: «маятник», «челнок»
* удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
 | **15 часов** |
|  | **Тактика игры:** * Подачи мяча в нападении;
* Прием подач ударом;
* Удары атакующие, защитные;
* Удары, отличающиеся по длине полета мяча
* Удары по высоте отскока на стороне соперника
 | **10 часов** |
|  | **Учебная игра** * парные игры
* «игра защитника против атакующего»
* «игра атакующего против защитника»
 | **10 часов** |