**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** |