

ОГКОУ «Центр ИИМС «Доверие»



**Учебный план
адаптированной дополнительной общеразвивающей (краткосрочной) программы
физкультурно – спортивной направленности
« Настольный теннис»**

№п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннис	1	1	-	Беседа, сообщение
2-3	Общая физическая подготовка Выполнение упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.	2		2	Наблюдение за выполнением действий по ОФП.
4	Обучение технике и тактики игры в настольный теннис.	1	1	-	Наблюдение
5	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока.	1	-	1	Выполнение теннисных умений.

6-7	Выполнение упражнений передвижение шагами, выпадами, прыжками	2	-	2	Выполнение теннисных умений. Текущий контроль
8-9	Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры	2	0,5	1,5	Выполнение теннисных умений
10-11	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	2	1	1	Наблюдение за выполнением техники
12-13	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	2	1	1	Наблюдение. Выполнение тактических умений
14-15	Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки	2	1	1	Наблюдение.
16-17	Правильная хватка ракетки и способы игры	2	0,5	1,5	Наблюдение за выполнением теннисных умений
18-19	Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу.	2	0,5	1,5	Наблюдение за выполнением теннисных умений

20-21	Подачи	2	1	1	Наблюдение за выполнением теннисных умений
22-23	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	0,5	1,5	Наблюдение за выполнением теннисных умений
24	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии	1	-	1	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
25	Тестирование	1	1	-	Выполнение обязательного минимума теоретической подготовки.
26-27	Соревнование	2	-	2	Анализ игры Итоговый контроль
	Всего	27	9	18	