

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жемчужненская средняя школа №1

Согласовано
Зам. директора по УВР

С.А.Катцыня
31.08.2018г.



**Программа
внеурочной деятельности
для 5-8 класса
кружка
«Теннис»
(физкультурно-спортивного и
оздоровительного направления)
на 2018-2019
учебный год
(34 часа)**

Гошчаров Вадим Анатольевич

Рассмотрена
на школьном методическом
объединении классных
руководителей
Протокол № 1 от 30.08.2018

п. Коллодезтай, 2018г.

Результаты освоения курса «Теннис»

Ученик научится	Ученик получит возможность
-----------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - проводить специальную разминку для теннисиста; - основам техники настольного тенниса; - основами судейства в теннисе; - составлять график соревнований в личном зачете и определить победителя. 	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
--	--

Содержание курса «Теннис»

№	Название раздела	Количество часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Теоретическая подготовка	2	Беседа, рассказ	Развитие настольного тенниса в России. Гигиена места занятий. Правила игры в настольный теннис.
2	Общая и специальная физическая подготовка.	6	Групповые занятия	Упражнения на быстроту и ловкость, на гибкость, на выносливость. Силовые упражнения.
3	Техника и тактика игры	16	Индивидуальная подготовка учащихся. Групповые занятия	Набивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Накаты справа направо, слева направо. Атакующие удары справа налево, слева направо. Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра на счет разученными ударами.
4	Контрольные игры и соревнования	10	Групповые занятия	Контрольные испытания, соревнования.
ИТОГО:		34		

Календарно-тематический план

№	Дата	Темы занятий
---	------	--------------

п.п.		
Теоретическая подготовка (2 ч)		
1		Состояние и развитие настольного тенниса в России.
2		Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.
Общая и специальная физическая подготовка (6 ч)		
3		Упражнения на быстроту и ловкость
4		Упражнения на гибкость
5-6		Силовые упражнения
7-8		Упражнения на выносливость
Техника и тактика игры (16 ч)		
9		Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком
10		Техника подачи подставкой
11		Игра подставкой справа и слева
12		Атакующие удары по диагонали
13-14		Игра в защите
15-16		Тактические схемы
17-18		Выполнение подач разными ударами

19-20		Отработка ударов накатом
21-22		Отработка ударов срезкой
23-24		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки
Соревновательная деятельность (10 ч.)		
25-34		Контрольные игры и соревнования по настольному теннису