

Поурочно – тематическое планирование к программе  
«Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами настольного тенниса»

1 год обучения

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во часов	дата
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Контрольные нормативы.	1	
3	Комплектование групп. Техника безопасности при работе с гимнастическим инвентарём.	1	
4	Подвижные игры.	1	
5	История развития физической культуры в России.	1	
6	Упражнения на развитие силы.	1	
7	История развития спорта в России.	1	
8	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	
9	Зимние и летние Олимпийские игры.	1	
10	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	
11	Зимние и летние Паралимпийские игры. Упражнения на развитие гибкости.	1	
12	Упражнения "Школа мяча" настольного тенниса.	1	
13	Беседа о личной гигиене. Упражнения на развитие ловкости, игры.	1	
14	Круговая тренировка, развитие силы мышц туловища.	1	
15	Круговая тренировка, развитие силы мышц нижних и верхних конечностей.	1	
16	Разучивание техники хвата ракетки для настольного тенниса. Подвижные игры.	1	
17	Повторение техники хвата ракетки. Развитие гибкости.	1	
18	Упражнения в парах. Эстафеты с мячом.	1	
19	Исходная при подаче стойка теннисиста. Развитие равновесия.	1	
20	Разучивание перемещений. Упражнения в парах, тройках.	1	
21	Повторение игровых стоек. Школа мяча.	1	
22	Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры.	1	
23	Повторение перемещений. Игровые упражнения.	1	
24	Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1	
25	Закрепление разучивания игровых стоек и перемещений. Развитие гибкости.	1	
26	Беседа - история развития настольного тенниса в России. Эстафеты.	1	
27	История развития настольного тенниса за рубежом. Подвижные игры.	1	
28	Правила спортивных игр.	1	
29	Гигиенические навыки, контроль и самоконтроль на занятиях.	1	
30	Учебные игры.	1	

31	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1	
32	Имитация ударов в течении 1 и 3 минуты. Подвижные игры.	1	
33	Имитация перемещений с ударами. Упражнения в парах.	1	
34	Техника перемещений близко у стола.	1	
35	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	1	
36	Метание на дальность, упражнения на развитие меткости.	1	
37	Специальная разминка для теннисиста.	1	
38	Основы судейства в настольном теннисе. Развитие общей выносливости.	1	
39	Упражнения на развитие реакции на движущийся объект.	1	
40	Развитие специальной выносливости.	1	
41	Упражнения: бег, прыжки.	1	
42	Упражнения: метание, общеразвивающие упражнения.	1	
43	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1	
44	Упражнения для развития силы.	1	
45	Упражнения для развития выносливости.	1	
46	Упражнения для развития гибкости.	1	
47	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	1	
48	Игра: элементы жонглирования теннисным мячом.	1	
49	Изучение видов подачи: «маятник», «челнок». Подвижные игры.	1	
50	Изучение подачи мяча в нападении.	1	
51	Изучение видов ударов в настольном теннисе: атакующие, защитные.	1	
52	Изучение ударов, отличающихся по длине полета мяча.	1	
53	Изучение ударов, отличающихся по высоте отскока на стороне соперника.	1	
54	Учебная игра "от защиты".	1	
55	Учебная игра "нападение".	1	
56	Упражнения с теннисным мячом, ловля мяча с отскока, прямы передачи.	1	
57	Упражнения "школа мяча": прокатывание мяча ракеткой по различным направлениям (по прямой, по диагонали).	1	
58	Упражнения: отбив мяча от пола, от стола. Набивание мяча на ракетки на время.	1	
59	Отбив мяча на ладонной и тыльной стороне ракетки на месте и в движении.	1	
60	Отбив мяча с высоким и низким отскоком по времени.	1	
61	Закрепление техники правильной стойки теннисиста: положение корпуса, локтя при подаче, ударе мяча.	1	
62	Игра "Удержание мяча в игре".	1	
63	Игра с перемещение у стола: с дальним расположением от стола (2 шага назад) и близким к столу.	1	
64	Изучение удара с резкой. Игра: элементы жонглирования теннисным мячом.	1	
65	Подвижные и учебные игры.	1	
66	Круговая тренировка, развитие силы мышц туловища.	1	

67	Круговая тренировка, развитие силы мышц нижних и верхних конечностей.	1	
68	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Повторение.	1	
69	Упражнения для развития силы. Повторение.	1	
70	Упражнения для развития выносливости. Повторение.	1	
71	Упражнения для развития гибкости. Повторение.	1	
72	Итоговое занятие - контрольные нормативы.	1	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Рябова  
 Ольга Николаевна, Директор  
 20.10.2022 09:46 (MSK), Сертификат 155BDCB0D871A2C2E1257444520C1FDC