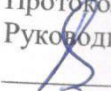



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей им. А.М.Булатова г. Кукмор»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 28.08.2024г. № 1
Руководитель МО:
 Васильев Э.Н.

СОГЛАСОВАНА
с заместителем директора
по учебной работе:
 З.А.Багаутдинова
28.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
«Многопрофильный лицей
им. А.М.Булатова
п.г.т. Кукмор»
от 28.08.2024 г. № 142



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по настольному теннису
для инженерного класса 4И
Тазиева Булата Альфредовича

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол от 28.08.2024 №2

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана для третьего года обучения (инженерный класс).
Запланировано в неделю 1 час, в год 34 занятий .

Цель:

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре настольный теннис

Задачи:

- ознакомление детей с историей развития настольного тенниса в России и в мире.
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей.
- овладение школой движений в настольном теннисе
- развитие координационных и кондиционных способностей.
- развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- обучение официальным правилам организации и проведения соревнований по настольному теннису, технике судейства игр в одиночных и парных матчах.
- обучение психической саморегуляции.
- воспитание культуры общения и поведения в коллективе, в команде.
- развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- развитие игровых, эмоциональных и творческих способностей детей.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки.

Ожидаемые результаты:

- понимание настольного тенниса как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

Календарный учебный график

№ п/п	Название тем	Кол-во часов	дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1		
2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	1		
3	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1		

4	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1		
5	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1		
6	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1		
7	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1		
8	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	1		
9	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1		
10	Удары ракеткой справа «накат»	1		
11	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1		
12	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера	1		
13	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1		
14	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1		
15	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1		
16	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	1		
17	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	1		
18	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1		
19	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера	1		
20	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	1		

21	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера			
22	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	1		
23	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1		
24	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	1		
25	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	1		
26	Подача мяча без вращения.	1		
27	Подача мяча без вращения.	1		
28	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1		
29	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1		
30	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	1		
31	Игра Настольный теннис	1		
32	Судейство	1		
33	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1		
34	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1		

11	Удължителна програма за обучение на работещите		
12	Удължителна програма за обучение на работещите		
13	Удължителна програма за обучение на работещите		
14	Удължителна програма за обучение на работещите		
15	Удължителна програма за обучение на работещите		
16	Удължителна програма за обучение на работещите		
17	Удължителна програма за обучение на работещите		
18	Удължителна програма за обучение на работещите		
19	Удължителна програма за обучение на работещите		
20	Удължителна програма за обучение на работещите		
21	Удължителна програма за обучение на работещите		
22	Удължителна програма за обучение на работещите		
23	Удължителна програма за обучение на работещите		
24	Удължителна програма за обучение на работещите		
25	Удължителна програма за обучение на работещите		
26	Удължителна програма за обучение на работещите		
27	Удължителна програма за обучение на работещите		
28	Удължителна програма за обучение на работещите		
29	Удължителна програма за обучение на работещите		
30	Удължителна програма за обучение на работещите		

Прошито, пронумеровано и скреплено печатно 4 листов

Директор лице: *Л.С. Камалова*

« 28 » 07 2024

