Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4» города Магнитогорска

**Календарно-тематическое планирование**

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

**«Настольный теннис»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**5 класс**

Составитель:

учитель физической культуры

М.И. Нежинцев

Магнитогорск, 2019 г.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

***Тематическое планирование 5 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формы организации деятельности обучающихся** |
| 1 | Теоретическая подготовка | в процессе занятия. | |  | | --- | | Беседа, учебная игра, тренировочная игра, соревнования | |
| 2 | Стойка. Перемещения | 1 |
| 3 | Плоский удар (откидка) | 8 |
| 4 | Подача | 7 |
| 5 | Накат | 8 |
| 6 | Кач (срезка) | 7 |
| 7 | Атака скача (срезки) | 1 |
| 8 | Игры | 1 |
| 9 | Участие в соревнованиях | 1 |
| 10 | Физическая подготовка | в процессе занятия. |
|  | Итого | 34 часа. |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Тема занятия.** | **Количество часов** |
|  |  | История развития настольного тенниса Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка. Перемещения. | 1 час |
|  |  | Плоский удар (откидка) слева. | 1 час |
|  |  | Плоский удар (откидка) слева. Входная диагностика | 1 час |
|  |  | Плоский удар (откидка) слева. Набивание мяча одной стороной ракетки | 1 час |
|  |  | Плоский удар (откидка) справа. Набивание мяча двумя сторонами ракетки поочередно | 1 час |
|  |  | Плоский удар (откидка) справа. | 1 час |
|  |  | Плоский удар (откидка) справа. Набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту | 1 час |
|  |  | Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара | 1 час |
|  |  | “Треугольник” плоским ударом | 1 час |
|  |  | Подача плоским ударом без вращения | 1 час |
|  |  | Подача с верхним вращением | 1 час |
|  |  | Совершенствование подач | 1 час |
|  |  | Подача с нижним вращением | 1 час |
|  |  | Подачи с нижним и верхним вращением | 1 час |
|  |  | Прием подач плоским ударом. Промежуточная диагностика | 1 час |
|  |  | Прием подач плоским ударом, накатом, качем | 1 час |
|  |  | Накат справа по диагонали | 1 час |
|  |  | Накат слева по диагонали | 1 час |
|  |  | Накат справа и слева по диагонали. | 1 час |
|  |  | Накат справа по прямой | 1 час |
|  |  | Накат слева по прямой | 1 час |
|  |  | Накат справа и слева по прямой | 1 час |
|  |  | “Треугольник” накатом | 1 час |
|  |  | Совершенствование ударов накатом | 1 час |
|  |  | Кач справа по диагонали | 1 час |
|  |  | Кач слева по диагонали | 1 час |
|  |  | Совершенствование кача | 1 час |
|  |  | Кач справа по прямой | 1 час |
|  |  | Кач слева по прямой | 1 час |
|  |  | “Треугольник” качем | 1 час |
|  |  | Итоговая диагностика. Совершенствование кача | 1 час |
|  |  | Атака с кача (срезки) | 1 час |
|  |  | Межклубные соревнования | 1 час |
|  |  | Игра «крутиловка» | 1 час |