**Календарно-тематическое планирование по настольному теннису**

**с 31.01.2022г. по 15.02.2022 г. дистанционно)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата проведения** | **Темы занятий** |
| 31.01.2022 | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Из положения вис на перекладине подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищ. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п. |
| 01.02.2022 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»). Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе. |
| 03.02.2022 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». Имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. Упражнения с набивными мячами разного веса. |
| 04.02.2022 | Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. |
| 05.02.2022 | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз). Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз). Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п. |
| 06.02.2022 | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». |
| 07.02.2022 | Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе. |
| 08.02.2022 | Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине. Упражнения с набивными мячами разного веса. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п. |
| 09.02.2022 | Имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». Метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель. |
| 10.02.2022 | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад).  |
| 11.02.2022 | Упражнения с набивными мячами разного веса. Метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий, одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. |
| 12.02.2022 | Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». |
| 13.02.2022 | Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Повторение базовой техники с работой ног:- отработка и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча. |
| 14.02.2022 | Повторение базовой техники с работой ног: многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки, с мячом на столе. Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз). |
| 15.02.2022 | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». |
| дополнительно | Прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях. Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста". Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса. Перемещение центра тяжести игрока. |
| дополнительно | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Из положения вис на перекладине подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищ. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Задания для самостоятельного изучения** | **Ссылки на дополнительные материалы** |
| История происхождения настольного тенниса.  | https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-nastolnogo-tennisa.html |
| Спортивная игра настольный теннис, как вид спорта | <https://www.u-lekar.ru/content/view/1638>  |
| Правила спортивной игры в настольный теннис  | <https://personsport.ru/vidy-sporta/nastolnyj-tennis>  |
| Соревнования по настольному теннису  | [https://yandex.ru/video/preview?filmId=11091705235997952014&text=%D1%81%D0%BE%D1%80%](https://yandex.ru/video/preview?filmId=11091705235997952014&text=%D1%81%D0%BE%D1%80%25)  |
| Тест «Правила игры в настольный теннис»  | <https://www.propingpong.ru/test.php?id=1>  |
| Тест «По игре в настольный теннис»  | <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/364811-testirovanie-po-teoreticheskoj-podgotovki-obu>  |
| Игра в настольный теннис в парах  | [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9656797613555028017&text=%D0%B8%](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9656797613555028017&text=%D0%B8%25)  |
| **Правила игры в настольный теннис в парах**  | <http://knigitut.net/11/28.htm>  |