

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 7
от 23.03.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Серко М.В. Серко
23.03.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО ДЮСШ
С.В.Немченко
23.03.2020 г.



Изменения и дополнения в рабочую программу по настольному теннису

Этап: СО
Возраст детей: 8-14 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Китун Татьяна Яковлевна

Волгодонской район,
х. Морозов.
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Согласно приказа № 29 от 20.03.2020 г. МБУ ДО ДЮСШ о переходе на дистанционное обучение в связи с введением карантина на пандемию по коронавирусу с 23 марта по 12 апреля 2020 г. (на период действия профилактических мероприятий по карантину на коронавирус-инфекцию) занятия отделения по настольному теннису будет проводиться дистанционно, без посещения спортивных залов и площадок. Задания будут размещены в электронном виде через WhatsApp согласно расписания.

Для освоения и закрепления учебного материала также можно использовать цифровые образовательные ресурсы и серверы: «Российская электронная школа», платформа группы компаний «Просвещение», онлайн –школа «ФОКСФОРД», «ЯКЛАСС», сайт УЧИ.РУ.

Ракеткой и теннисным мячом будет обеспечены все обучающиеся кружка для практических занятий.

Акцент –на самостоятельное изучение теоретического материала о настольном теннисе.

Календарно-тематическое планирование

Март 2020г.

	Дата проведения			
	23	26	27	30
I. Теоретический материал				+
Организация занятий, соблюдение техники безопасности, инвентарь.	+	+	+	
Просмотр трансляции соревнований по н.теннису	+	+	+	+
Ознакомление с профилактикой коронавируса	+	+	+	+
II. Практический материал				
1. Физическая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения.	+	+	+	+
2. Обучение технике Хватка ракетки	+	+	+	+
Упражнения с ракеткой и мячом	+	+	+	+
Жонглирование	+	+	+	+
Удары справа и слева	+	+	+	+
Сочетание ударов Имитация ударов	+	+	+	+

Апрель 2020г.

Содержание занятия	Дата проведения				
	2	3	6	9	10
I. Теоретический материал					
Организация занятий, соблюдение техники безопасности ,инвентарь	+	+	+	+	+
Просмотр трансляции соревнований по н.теннису	+		+		+
II. Практический материал					
1.Физическая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения.	+	+	+	+	+
2.Обучение технике Хватка ракетки	+	+	+	+	+
Упражнения с ракеткой и мячом	+	+	+	+	+
Жонглирование	+	+	+	+	+
Удары справа и слева	+	+	+	+	+
Сочетание ударов	+	+	+	+	+
Имитация ударов	+	+	+	+	+
Имитация передвижений	+	+	+	+	+
Выполнение подач					
3.Обучение тактике					
Техника передвижений	+	+	+	+	+
Техника подачи					
Игра в нападении	+	+	+	+	+
Техника защиты					
6.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+

