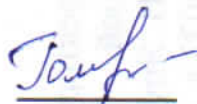


Ә/б отырысында қаралды
Рассмотрена на заседании МО

Хаттама №
Протокол №



29. 08 2023 г

Келісіді
Согласовано

Мектеп директоры
орынбасары ОТЖ
Заместитель директора
по УВР



29. 08 2023 г

Бекітемін
Утверждаю

Мектеп директоры
Директора школы



29. 08 2023 г

«Теннис» Күнтізбе үйірме жоспары
Календарно-тематический план
по секции «Теннис»

Количество часов	34	в неделю
Сағат саны	34	апта саны 1
Учитель физической культуры		Ж.Абеу

«Лозовое ауылының негізгі орта мектебі» КММ
КГУ «Основная средняя школа села Лозовое»

Село Лозовое 2023 -2024 учебный год

Содержание

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план (содержание программы)
4. Календарно-тематическое планирование
5. Требования к уровню подготовки учащихся

Рабочая программа по кружку настольный теннис

2. Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-9 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки РК, в том числе образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Структура программы

Титульный лист

Пояснительная записка

Учебно-тематический план (содержание программы)

Календарно-тематическое планирование

Требования к уровню подготовки учащихся

Перечень учебно-методического обеспечения

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Способы двигательной деятельности. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контр накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общесфизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	06.09
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	13.09
3	Оборудование и спорт инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	20.09
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	27.09
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	04.10
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	11.10
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	18.10
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	08.11
9	Удар по мячу с полулета, удар	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с	Текущий	15.11

	подрезкой, срезка, толчок.			полулета, удар подрезкой, срезка, толчок		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	22.11
11	Вращение мяча.	Совершенствование	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий	29.11
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий	06.12
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий	13.12
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий	20.12
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий	27.12
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	10.01
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	17.01
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	24.01
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	31.01
20	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в	Текущий	07.02

				одиночных играх		
21	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	14.02
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	21.02
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	28.02
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	06.03
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	13.03
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий	20.03
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий	03.04
28	Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий	10.04
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий	17.04
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование	24.04
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование	03.05

32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование	08.05
33	Соревнования	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование	15.05
34	Соревнования	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование	22.05

5. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрути, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.