

Ә/б отырысында қаралды  
Рассмотрено на заседании МО  
Хаттама № 1  
Протокол \_\_\_\_\_

27.08 2024 г.

Келісілді  
Согласовано  
Мектеп директоры  
орынбасары ОТЖ  
Зам. директора по УВР:

29.08 2024 г.

Бекітемін  
Утверждаю  
Мектеп директоры  
Директор школы



**Күнтізбелік жоспар  
Календарный план**



**Теннис**

сынып  
класс

**5-8**

мұғалім  
учитель

**Әбеу Жандос Асылханұлы**

сағат саны  
количество часов **102**

апта саны  
в неделю **3**

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

## Пояснительная записка

Общеразвивающая программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурный, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения данной программы.

Программа “Настольный теннис” учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

**ЦЕЛЬ:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часа, 102 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

### Календарно-тематическое планирование по настольному теннису

| № п/п | Дата проведения | Тема занятия.                                                                                                                 | Количество часов |
|-------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | 02.09           | История развития настольного тенниса Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка. Перемещения. | 1 час            |
| 2     | 03.09           | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.                                                             | 1 час            |
| 3     | 04.09           | Хватка ракетки. Набивание мяча одной стороной ракетки                                                                         | 1 час            |
| 4     | 09.09           | Хватка ракетки .Набивание мяча одной стороной ракетки                                                                         | 1 час            |
| 5     | 10.09           | Хватка ракетки. Набивание мяча одной стороной ракетки                                                                         | 1 час            |
| 6     | 11.09           | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.                                                                     | 1 час            |
| 7     | 16.09           | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.                                                                     | 1 час            |
| 8     | 17.09           | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.                                                                     | 1 час            |
| 9     | 18.09           | Набивание мяча двумя сторонами ракетки поочередно                                                                             | 1 час            |
| 10    | 23.09           | Набивание мяча двумя сторонами ракетки поочередно                                                                             | 1 час            |
| 11    | 24.09           | Набивание мяча двумя сторонами ракетки поочередно                                                                             | 1 час            |
| 12    | 25.09           | Набивание мяча на постоянную и на разную высоту                                                                               | 1 час            |
| 13    | 30.09           | Набивание мяча на постоянную и на разную высоту                                                                               | 1 час            |
| 14    | 01.10           | Набивание мяча на постоянную и на разную высоту                                                                               | 1 час            |
| 15    | 02.10           | Передвижение игрока приставными шагами                                                                                        | 1 час            |
| 16    | 07.10           | Передвижение игрока приставными шагами                                                                                        | 1 час            |
| 17    | 08.10           | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи                                                              | 1 час            |
| 18    | 09.10           | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи                                                              | 1 час            |
| 19    | 14.10           | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи                                                              | 1 час            |
| 20    | 15.10           | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.                                            | 1 час            |

|    |       |                                                                                       |       |
|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 21 | 16.10 | Обучение техники подачи прямым ударом                                                 | 1 час |
| 22 | 21.10 | Обучение техники подачи прямым ударом                                                 | 1 час |
| 23 | 22.10 | Учебная игра с элементами подач.                                                      | 1 час |
| 24 | 23.10 | Учебная игра с элементами подач.                                                      | 1 час |
| 25 | 04.11 | Учебная игра с элементами подач.                                                      | 1 час |
| 26 | 05.11 | Подача с верхним вращением                                                            | 1 час |
| 27 | 06.11 | Подача с верхним вращением                                                            | 1 час |
| 28 | 11.11 | Подача с верхним вращением                                                            | 1 час |
| 29 | 12.11 | Учебная игра с элементами подач.                                                      | 1 час |
| 30 | 13.11 | Учебная игра с элементами подач.                                                      | 1 час |
| 31 | 18.11 | Учебная игра с элементами подач.                                                      | 1 час |
| 32 | 19.11 | Подача с нижним вращением                                                             | 1 час |
| 33 | 20.11 | Подача с нижним вращением                                                             | 1 час |
| 34 | 25.11 | Подача с нижним вращением                                                             | 1 час |
| 35 | 26.11 | Учебная игра                                                                          | 1 час |
| 36 | 27.11 | Учебная игра                                                                          | 1 час |
| 37 | 02.12 | Подачи с нижним и верхним вращением                                                   | 1 час |
| 38 | 03.12 | Подачи с нижним и верхним вращением                                                   | 1 час |
| 39 | 04.12 | Подачи с нижним и верхним вращением                                                   | 1 час |
| 40 | 09.12 | Учебная игра                                                                          | 1 час |
| 41 | 10.12 | Учебная игра                                                                          | 1 час |
| 42 | 11.12 | Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара                                | 1 час |
| 43 | 17.12 | Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара.                               | 1 час |
| 44 | 18.12 | Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара                                | 1 час |
| 45 | 23.12 | Учебная игра/. Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара 16.12.24 Пр №51 | 1 час |
| 46 | 24.12 | Прием подач                                                                           | 1 час |
| 47 | 25.12 | Прием подач                                                                           | 1 час |
| 48 | 13.01 | Обучение техники «срезка» мяча                                                        | 1 час |

|    |       |                                                                                                                                       |       |
|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 49 | 14.01 | Обучение техники «срезка» мяча                                                                                                        | 1 час |
| 50 | 15.01 | Обучение техники «срезка» мяча                                                                                                        | 1 час |
| 51 | 20.01 | Учебная игра                                                                                                                          | 1 час |
| 52 | 21.01 | Учебная игра                                                                                                                          | 1 час |
| 53 | 22.01 | Совершенствование подач                                                                                                               | 1 час |
| 54 | 27.01 | Совершенствование подач                                                                                                               | 1 час |
| 55 | 28.01 | Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.                                     | 1 час |
| 56 | 29.01 | Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.                                     | 1 час |
| 57 | 03.02 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.                                           | 1 час |
| 58 | 04.02 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.                                           | 1 час |
| 59 | 05.02 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.                                           | 1 час |
| 60 | 10.02 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.                                           | 1 час |
| 61 | 11.02 | Учебная игра                                                                                                                          | 1 час |
| 62 | 12.02 | Учебная игра                                                                                                                          | 1 час |
| 63 | 17.02 | Учебная игра                                                                                                                          | 1 час |
| 64 | 18.02 | Тактика нападающего                                                                                                                   | 1 час |
| 65 | 19.02 | Тактика нападающего                                                                                                                   | 1 час |
| 66 | 24.02 | Тактика нападающего                                                                                                                   | 1 час |
| 67 | 25.02 | Тактика защитника                                                                                                                     | 1 час |
| 68 | 26.02 | Тактика защитника                                                                                                                     | 1 час |
| 69 | 03.03 | Тактика защитника/ Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.10.03.2024 Пр №51 | 1 час |
| 70 | 04.03 | Учебная игра                                                                                                                          | 1 час |
| 71 | 05.03 | Учебная игра                                                                                                                          | 1 час |
| 72 | 11.03 | Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.                                     | 1 час |
| 73 | 12.03 | Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.                                     | 1 час |

|    |       |                                                                                                        |       |
|----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 74 | 17.03 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |
| 75 | 18.03 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |
| 76 | 19.03 | Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.                                      | 1 час |
| 77 | 01.04 | Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.                                      | 1 час |
| 78 | 02.04 | Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.                                      | 1 час |
| 79 | 07.04 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |
| 80 | 08.04 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |
| 81 | 09.04 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |
| 82 | 14.04 | Тактика нападающего против защитника                                                                   | 1 час |
| 83 | 15.04 | Тактика нападающего против защитника                                                                   | 1 час |
| 84 | 16.04 | Тактика нападающего против защитника                                                                   | 1 час |
| 85 | 21.04 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |
| 86 | 22.04 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |
| 87 | 23.04 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали                                            | 1 час |
| 88 | 28.04 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали                                            | 1 час |
| 89 | 29.04 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали                                            | 1 час |
| 90 | 30.04 | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали                                            | 1 час |
| 91 | 05.05 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |
| 92 | 06.05 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |
| 93 | 12.05 | Удар накатом по свече по опускающему мячу                                                              | 1 час |
| 94 | 13.05 | Удар накатом по свече по опускающему мячу                                                              | 1 час |
| 95 | 14.05 | Удар накатом по свече по восходящему мячу/ Удар накатом по свече по опускающему мячу 08.05.2024 Пр №51 | 1 час |
| 96 | 19.05 | Удар накатом по свече по восходящему мячу                                                              | 1 час |
| 97 | 20.05 | Удар накатом по свече по восходящему мячу                                                              | 1 час |
| 98 | 21.05 | Учебная игра                                                                                           | 1 час |

