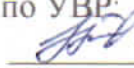


Ә/б отырысында қаралды
Рассмотрена на заседании МО
Хаттама №
Протокол № 1


27 08 2025 г

Келісілді
Согласовано
Мектеп директоры
орынбасары ОТЖ
Заместитель директора
по УВР:


28 08 2025 г.

Бекітемі
Утверждаю
Мектеп директор
Директора школы


28 08 2025г.

Күнтізбелік жоспар Календарный план



Теннис

сынып
класс

5-9

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	05.09	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	12.09	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	19.09	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	26.09	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	03.10	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	10.10	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	17.10	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	24.10	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	07.11	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	14.11	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	21.11	Подача с нижним вращением	1 час
34	25.11	Подача с нижним вращением	1 час
35	26.11	Учебная игра	1 час
36	28.11	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	05.12	Подачи с нижним и верхним вращением	1 час
40	09.12	Учебная игра	1 час
41	10.12	Учебная игра	1 час
42	12.12	Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1 час
43	16.12 Пр №38 от 02.09.2025	Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1 час
44	17.12 16.12	Перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1 час
45	19.12	Учебная игра	1 час
46	23.12	Учебная игра	1 час
47	24.12	Прием подач	1 час

48	26.12	Прием подач	1 час
49	09.01	Прием подач	1 час
50	13.01	Обучение техники «срезка» мяча	1 час
51	14.01	Обучение техники «срезка» мяча	1 час
52	16.01	Обучение техники «срезка» мяча	1 час
53	20.01	Учебная игра	1 час
54	21.01	Учебная игра	1 час
55	23.01	Совершенствование подач	1 час
56	27.01	Совершенствование подач	1 час
57	28.01	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
58	30.01	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
59	03.02	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1 час
60	04.02	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1 час
61	06.02	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1 час
62	10.02	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1 час
63	11.02	Учебная игра	1 час
64	13.02	Учебная игра	1 час
65	17.02	Учебная игра	1 час
66	18.02	Тактика нападающего	1 час
67	20.02	Тактика нападающего	1 час
68	24.02	Тактика нападающего	1 час
69	25.02	Тактика защитника	1 час
70	27.02	Тактика защитника	1 час
71	03.03	Тактика защитника	1 час
72	04.03	Учебная игра	1 час
73	06.03	Учебная игра	1 час

74	10.03	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
75	11.03	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
76	13.03	Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1 час
77	17.03	Учебная игра	1 час
78	18.03	Учебная игра	1 час
79	31.03	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
80	01.04	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
81	03.04	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
82	07.04	Учебная игра	1 час
83	08.04	Учебная игра	1 час
84	10.04	Учебная игра	1 час
85	14.04	Тактика нападающего против защитника	1 час
86	15.04	Тактика нападающего против защитника	1 час
87	17.04	Тактика нападающего против защитника	1 час
88	21.04	Учебная игра	1 час
89	22.04	Учебная игра	1 час
90	24.04	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1 час
91	28.04	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1 час
92	29.04	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1 час
93	01.05	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали	1 час
94	05.05	Учебная игра	1 час
95	06.05	Учебная игра	1 час
96	08.05	Удар накотом по свече по опускающему мячу	1 час
97	12.05	Удар накотом по свече по опускающему мячу	1 час
98	13.05	Удар накотом по свече по опускающему мячу	1 час
99	15.05	Удар накотом по свече по восходящему мячу	1 час
100	19.05	Удар накотом по свече по восходящему мячу	1 час
101	20.05	Удар накотом по свече по восходящему мячу	1 час
102	22.05	Учебная игра	1 час