

Бекітемін
«Сандықтау ауылының
жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

директоры
Утверждаю

Директор КГУ «Общественно-образовательная
школа села Сандықтау»
Абдулова Е.К.



Спортивная секция по настольному теннису

Руководитель: Романюк А.В.

2024 г.

Календарно-тематическое планирование
2024 – 2025 учебный год.

№ ур ока	Тема урока	Тип урока	Кол- во ча- сов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	3	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	08.10	11.10
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	15.10	18.10
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	22.10	24.10
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
9	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	3	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
11	Вращение мяча.	Совершенствование	3	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	3	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	3	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	3	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	3	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		
16	Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением).	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением)	Текущий		

19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «свеча» в броске.	Текущий				
20	Тактика одиночных игр	Совершенствование	3	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий				
21	Игра в защите	Совершенствование	3	Уметь играть в защите	Текущий				
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	3	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий				
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	3	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий				
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий				
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	3	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий				
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	3	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий				
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	3	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий				
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	3	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий				
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий				
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование				
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование				
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование				
33	Соревнования	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование				
34	Соревнования	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование				