

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	31.10	05.11
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	07.11	08.11
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	14.11	15.11
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	21.11	22.11
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	28.11	29.11
9	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	05.12	06.12
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	3	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	12.12	13.12
11	Вращение мяча.	Совершенствование	3	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий	19.12	20.12
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	3	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий	26.12	27.12
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	3	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий	10.01	14.01
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	3	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий	17.01	21.01
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	3	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий	24.01	28.01
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	31.01	04.02
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	07.02	11.02
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением).	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением)	Текущий	14.02	18.02

					вращением)				
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	21.02	25.02	27.02
20	Тактика одиночных игр	Совершенствование	3		Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	28.02	04.03	06.03
21	Игра в защите	Совершенствование	3		Уметь играть в защите	Текущий	07.03	11.03	13.03
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	3		Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	14.03	18.03	20.03
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	25.03	27.03	28.03
24	Применение подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	3		Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	01.04	03.04	04.04
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	3		Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	08.04	10.04	11.04
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	15.04	17.04	18.04
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	3		Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий	22.04	24.04	25.04
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	3		Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий	29.04	02.05	06.05
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	3		Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий	08.05	13.05	15.05
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3		Уметь играть у стола	Тестирование	16.05	20.05	22.05
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3		Уметь играть у стола	Тестирование	23.05		
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			