



Бекітемін:

ЖАББҰ директорының у.м.а.
Б.У.Сәрсенбаев

« 02 » 09 2023 ж

Келісемін:

директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары

Б.Б. Дуйсембаева

« 02 » 09 2023 ж

Үстел теннисі

секциясының 2023-2024 оқу жылына арналған жұмыс жоспары

Дене шынықтыру мұғалімі : Е.Е. Такилов

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 желаемых заниматься этим видом спорта, представляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, 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 коммуникативность, 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;

Принимаются дети, допущенные по состоянию здоровья врачом.
Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 15 лет.

Количество учащихся – 10 человек, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 68 часов 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. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Форма подведения итогов: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Календарно-тематическое планирование секции по настольному теннису на 2023-2024 учебный год

№	Тема занятия	Необходимое оборудование	Кол-во часов	Дата проведения
1	Водное занятие	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	5/09
2	Водное занятие	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	6/09
3	Правила техники безопасности	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	12/09
4	Строевые упражнения	-	1	13/09
5	Строевые упражнения	-	1	19/09
6	Общеразвивающие упражнения без предметов	-	1	20/09
7	Различные виды бега с ускорениями и без	-	1	26/09
8	Различные виды бега с ускорениями и без	-	1	27/09
9	Подвижные игры	-	1	3/10
10	Изучение хваток	Ракетки, шарик	1	4/10
11	Изучение элементов стола и ракетки	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	10/10
12	Изучение плоскостей, вращения мяча	Теннисные мячи	1	11/10
13	Элементарная подача с толчком слева	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	17/10
14	Изучение выпадов	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	18/10
15	Передвижение игрока приставными шагами	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	24/10
16	Правила игры	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	25/10
17	Стойки перемещения	ракетки, шарик	1	31/10
18	Стойки перемещения	ракетки, шарик	1	1/11
19	Стойки перемещения	ракетки, шарик	1	7/11
20	Стойки перемещения, остановки	ракетки, шарик		8/11
21	Физическая подготовка	-	1	14/11
22	Хватка ракетки	ракетки, шарик	1	15/11
23	Удары по мячу правой и левой	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	21/11
24	Удары по мячу правой и левой	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	22/11

25	Выполнение контрля нормативов	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	28/11
26	Удары по мячу правой и левой	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	29/11
27	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	5/12
28	Тактика одиночных игр	ракетки, шарик	1	6/12
29	Тактика одиночных и парных игр	-		12/12
30	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	13/12
31	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	19/12
32	Физическая подготовка	-	1	20/12
33	Различные виды и приседания	-	1	26/12
34	Подвижные игры	Шарик	1	27/12
35	Удары справа и слева ракеткой по мячу тренировочной стенки	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	28/12
36	Упражнения с ракеткой и мячом в движении шагом, бегом	Ракетки, шарик	1	29/12
37	Удары по мячу на столе физической подготовки	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	30/01
38	Тактика нападающего против нападающего	Теннисный стол, ракетки, шарик		31/01
39	Обучение подачи мятника	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	6/02
40	Удары по мячу на столе. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	7/02
41	Удары по мячу на столе. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	13/02
42	Упражнения с подачей мячу, вращения	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	14/02
43	Упражнения с подачей мячу, вращения	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	20/02
44	Подача мяча, Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	21/02
45	Взвешивание, техника отскока мяча в игре	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	27/02

46	Учебная игра с ранее изученными элементами	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	28/02
47	Подача мяча. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик		6/03
48	Удары накатом, подрезкой	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	7/03
49	Удары накатом, подрезкой	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	13/03
50	Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	14/03
51	Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	20/03
52	Подачей мяча, удары накатом, накатом с подрезкой. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	24/03
53	Игра срезкой и подрезкой	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	27/03
54	Игра срезкой и подрезкой	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	28/03
55	Правила соревнований. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	3/04
56	Правила соревнований. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик		4/04
57	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	10/04
58	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	11/04
59	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	17/04
60	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	18/04
61	Имитация передвижения в игровой стойке со сменной зон, по треугольнику. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	24/04
62	Атакующие удары справа	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	25/04
63	Атакующие удары справа	Теннисный стол, ракетки, шарик	1	

64	Атакующие удары справа	Теннисный стол, ракетки, шарики	1	2/05
65	Поддачи мяча , игровая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарики		8/05
66	Поддачи мяча , игровая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарики	1	15/05
67	Правила соревнования. Физическая подготовка	Теннисный стол, ракетки, шарики	1	16/05
68	Подвижные игры. Эстафета	Теннисный стол, ракетки, шарики	1	22/05.
ИТОГО:68 ЧАСОВ				