

Утверждаю:

Директор Краснофлотской основной

школы: Г.С. Утегенова



Согласовано:

зам.директора по учебной работе:

А.М. Утегенова

«23» 08 2024г

Проверено :

Руководитель МО

«23» 08 2024г

Календарно – тематическое планирование

Предмет: Настольный теннис

Учитель: Колосовский Виктор Николаевич

Класс: 4-9

Кол-во часов в неделю: 3

2024-2025 учебный год

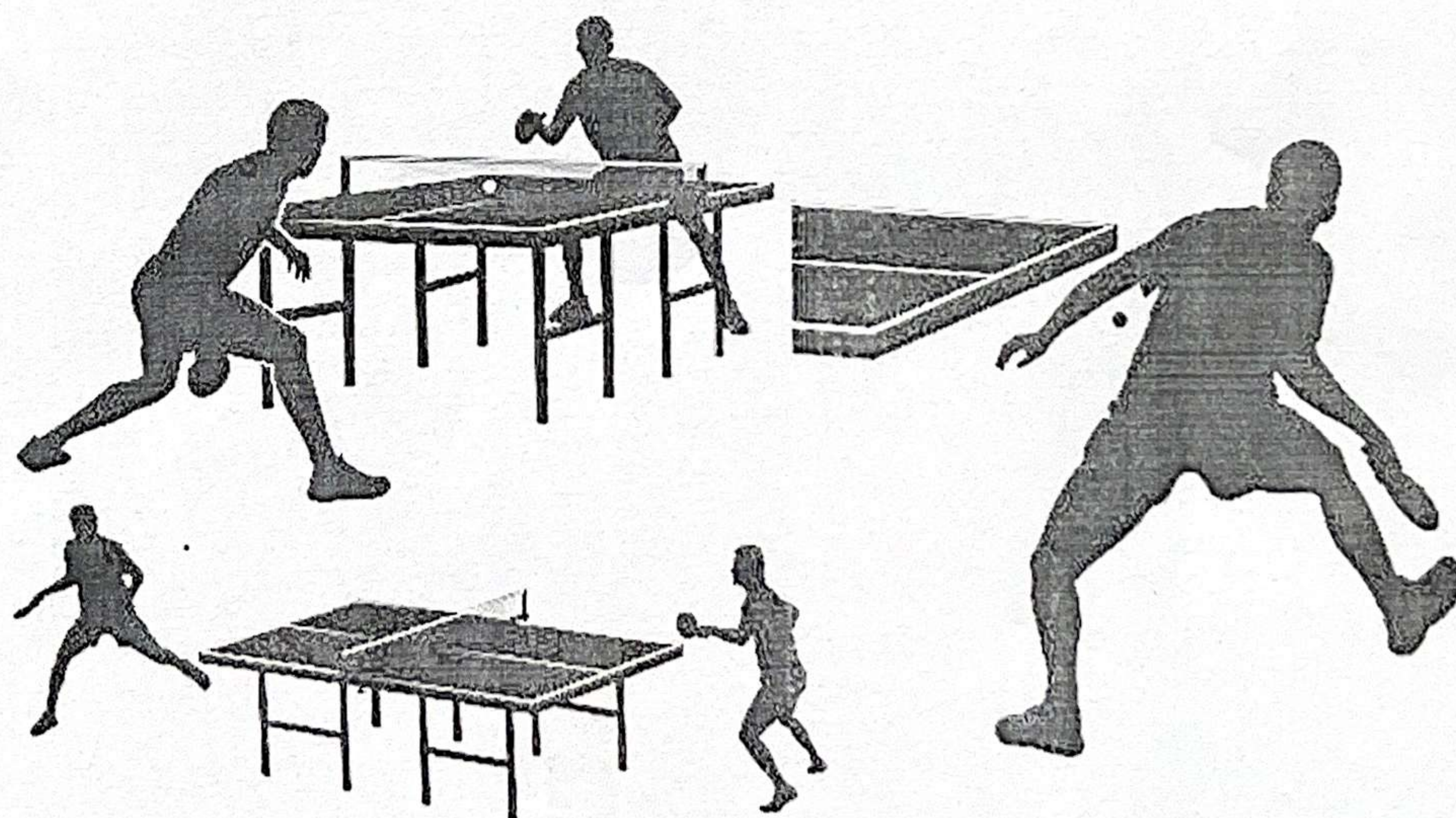
№ п\п	Название темы	Часы	Дата	Примечание
1.	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1.5	3/09	
2.	Общеразвивающие упражнения с ракеткой.	1.5	5/09	
3	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1.5	10/09	
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1.5	12/09	
5	Работа в парах около стены, отбивая теннисный шарик от стены на результат . удар/ мин	1.5	17/09	
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1.5	19/09	
7-8.	Совершенствование подач различной длины, направлений	3	24/09 26/09	
9-10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	3	1/10 3/10	
11-12	Определение ошибок в технике и тактике - Работа над ошибками)	3	8/10 10/10	
13	Подвижные игры Свободная игра на столе	1.5	15/10	
14	Учебная игра с элементами подач.	1.5	17/10	
15-16	Учебная игра с изученными элементами. Тактика игры с разными противниками.	3	22/10 24/10	
17-18	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	3	5/11 7/11	
19	Изучение вращения мяча в «накате».	1.5	12/11	
20-21	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	3	14/11 19/11	
22-23	Учебная игра с ранее изученными элементами.	3	21/11 26/11	
24-25	Соревнование в группах.	3	28/11 3/12	
26	Тактика одиночных игр	1.5	5/12	

27	Игра в защите	1.5	10/12	
28-29	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	3	12/12 17/12	
30	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1.5	19/12	
31-32	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	3	24/12 26/12	
33-34	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	3	9/01 14/01	
35	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1.5	16/01	
36-37	Подвижные игры. скати мяч на ракетку - поймай мяч с пола на ракетку - передай ракетку с мячом - балансирование с мячом	3	21/01 23/01	
38-39	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	3	28/01 30/01	
	Определение ошибок в Применении подач - Работа над ошибками)	1.5	4/02	
42	Упражнения с ударом по мячу ракеткой Упражнения у стены Упражнения на столе без сетки Упражнения с двумя ракетками и мячом	3	6/02 11/02	
	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1.5	13/02	
45	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	3	18/02 20/02	
46-47	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	3	25/02 27/02	

48	Совершенствование пройденных элементов	1.5	4/03	
49-50	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	3	6/03 11/03	
51-52	Игра у стола. Игровые комбинации.	3	13/03 18/03	
53-54	Техника и тактика парных встреч	3	20/03 24/04	
55	Закрепление пройденных элементов	1.5	1/04	
57-58	Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	3	8/04 10/04	
59-60	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	3	15/04 17/04	
61-62	Подача с приемом сложных подач	3	22/04 24/04	
63-64	Подача справа и слева различными ударами в комбинации атакующими ударами	3	29/04 6/05	
66	- Учебно - тренировочная игра	1.5	13/05	
67-68	Контрольные соревнования - Организация и проведение соревнований - Судейство соревнований воспитанниками кружка	3	15/05 20/05	

График работы спортивных секций на 2024-2025 учебный год

День недели	Вид спорта	Классы	Время	Тренер ответственный
Вторник	Настольный теннис	5-9	16.00-17.30	Колосовский В.Н.
Четверг	Настольный теннис	5-9	16.00-17.30	Колосовский В.Н.



Список учащихся спортивной секции настольного тенниса
в Краснофлотской основной средней школе на 2024-2025 уч . год

4-9 классы

- | | |
|----------------------|------|
| 1. Айгужина Аружан | 8 кл |
| 2. Лазарева Виктория | 8 кл |
| 3 Шлюндт Диана | 8 кл |
| 4. Назарова Дамигуль | 7 кл |
| 5. Епеш Амина | 5 кл |
| 6. Лазарева Женя | 4 кл |
| 7.Талғат Алсаят | 5 кл |
| 8. Капышев Темирлан | 5 кл |
| 9.Шлюндт Ильяс | 9 кл |
| 10. Лазарев Никита | 8 кл |

**Инструкция
по технике безопасности для учащихся на занятиях
по настольному теннису.**

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь