



 А.Ж. Аманкосов

Б.Т.Нұрбергенова

«29» 08 2022ж

Дене шыңықтыру пәні мұғалімі: Сарсенов М.К

2022-2023 оқу жылы

№	Содержание технико – тактической подготовки	часы	дата
1	Вводный урок, ознакомление. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису	1,5	02.09
2	Основы истории возникновения игры настольный теннис	1,5	03.09
	Техническая подготовка		
3	Стартовая стойка (исходное положение)	3	09.09 10.09
4	Основные правила игры	3	16.09 17.09
5	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	3	23.09 24.09
6	Двойного шага вперед, назад	3	30.09 01.10
7	Правила ускорения игры	3	07.10 08.10
8	Подрезка справа	3	14.10 15.10
9	Подрезка слева	3	21.10 22.10
10	Накат справа	3	28.10 29.10
11	Накат слева	3	11.11 12.11
12	Завершающий удар справа	3	18.11 19.11
13	Топ – спин справа	3	25.11 26.11
14	Топ – спин слева	3	02.12 03.12
15	Свеча	3	09.12 10.12
16	Удар короткий	3	23.12 23.12
17	Удар средний, длинный	1,5	24.12
18	Удар длинный	1,5	24.01
19	Удар укороченный	1,5	20.01
20	Приём в ближней зоне	3	21.01 27.01
21	Приём в дальней зоне	1,5	28.01
22	Приём в средней зоне	3	03.02 04.02
23	Выполнение приёма по движению звеньев руки - кистевой	3	10.02 11.02
24	Выполнение приёма по движению звеньев руки - локтевой	3	17.02 18.02
25	Выполнение приёма по движению звеньев руки - плечевой	3	24.02 25.02
26	Выполнение приёма по высоте траектории полета мяча - высокий	3	03.03 04.03
27	Выполнение приёма по высоте траектории полета мяча - низкий	3	10.03 11.03
28	Выполнение приёма по высоте траектории полета мяча - нормальный	3	17.03 18.03
29	Выполнение приёма по высоте траектории полета мяча - зависающий	3	31.03 31.03
30	Тактическая направленность игровых действий - атакующие	1,5	01.04
31	Тактическая направленность игровых действий - контратакующий	1,5	01.04
32	Тактическая направленность игровых действий - подготовительные	3	07.04 08.04
33	Тактическая направленность игровых действий - защитные	3	14.04 15.04
	Тактические комбинации		
34	Средства ведения игры с верхним вращением – накат, удар	3	21.04 22.04

35	Средства ведения игры с сильным верхним вращением – топ - спин	3	28.04
36	Средства ведения игры без вращения – подставка, толчок	3	29.04
			05.05
			06.05
37	Средства ведения игры с нижним вращением – срезка, подрезка	3	12.05
			13.05
38	Подача, срезка вправо или влево, удар в противоположный угол стола	1,5	19.05
39	Подача с боковым вращением. Косой топ – спин в противоположный угол	1,5	20.05
	ИТОГО:	102ч	