



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарский техникум строительства и городского хозяйства»
Министерства образования Чувашской Республики

Согласовано:

Зам. директора по инновационной и
производственной работе

/М.Н. Тюрина

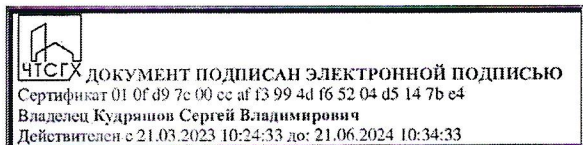
«16» 10 2023 г.

Утверждаю:

Директор техникума

/С.В. Кудряшов

«16» 10 2023 г.



ПЛАН РАБОТЫ

кружка/секции «Настольный теннис»

в рамках дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Настольный теннис»
на 2023/2024 учебный год

Дата/ день недели	Наименование темы	Количество часов
16.10.2023 (пн)	Инструктаж по технике безопасности. История настольного тенниса России, правила игры.	2
18.10.2023 (ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
23.10.2023 (пн)	ОРУ (разминка, техника проведения)	2
25.10.2023 (ср)	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Стойка и перемещение теннисиста.	4
30.10.2023 (пн)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
01.11.2023 (ср)	Стойка и перемещение теннисиста.	4
06.11.2023 (пн)	Способы держания ракетки.	2
08.11.2023 (ср)	Поддачи. Имитация подачи мяча.	4
13.11.2023 (пн)	Поддачи «Маятник», «Веер».	2
	ИТОГО:	26
15.11.2023 (ср)	Обучение и совершенствование техники ударов толчком слева.	4
20.11.2023 (пн)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
22.11.2023 (ср)	ОФП (прыжковые упражнения на лестнице)	4
27.11.2023 (пн)	Удар подставка.	2
29.11.2023 (ср)	Удар накат слева. Удар накат справа.	4
04.12.2023 (пн)	Удар подрезка слева. Удар подрезка справа.	2
06.12.2023 (ср)	Удар «крученая свеча».	4

11.12.2023	(пн)	Игра толчком.	2
13.12.2023	(ср)	Накат открытой ракеткой справа.	4
		ИТОГО:	28
18.12.2023	(пн)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
20.12.2023	(ср)	ОФП (прыжковые упражнения на лестнице)	4
25.12.2023	(пн)	Накат закрытой ракеткой слева.	2
27.12.2023	(ср)	Короткий накат. Длинный накат.	4
10.01.2024	(пн)	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
15.01.2024	(ср)	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	4
17.01.2024	(пн)	Атакующие удары справа. Атакующие удары слева.	2
22.01.2024	(ср)	Совершенствование техники игры в защите.	4
		ИТОГО:	24
24.01.2024	(пн)	Стойка и перемещение теннисиста. Способы держания ракетки.	4
29.01.2024	(ср)	Подачи. Имитация подачи мяча. Подачи «Маятник», «Веер».	2
31.01.2024	(пн)	Совершенствование техники игры в защите.	2
05.02.2024	(ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
07.02.2024	(пн)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
12.02.2024	(ср)	Совершенствование техники игры в защите и нападении	4
		ИТОГО:	18
14.02.2024	(пн)	Тактика игры в защите	2
19.02.2024	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	4
21.02.2024	(пн)	Тактика игры в нападении.	2
26.02.2024	(ср)	Тактика игры в защите и нападении.	4
28.02.2024	(пн)	Тактические действия в парной игре в защите	2
04.03.2024	(ср)	Тактические действия в парной игре в нападении.	4
06.03.2024	(пн)	Взаимодействие игроков в нападении.	2
11.03.2024	(ср)	Комбинации применяемые в теннисе.	4
		ИТОГО:	24
13.03.2024	(пн)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
18.03.2024	(ср)	Комбинации применяемые в теннисе.	4
20.03.2024	(пн)	Переход от защиты к атаке.	2
25.03.2024	(ср)	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.	4
27.03.2024	(пн)	Тактические действия в парной игре в защите	2
01.04.2024	(ср)	Тактические действия в парной игре в нападении.	4
03.04.2024	(пн)	Взаимодействие игроков в нападении.	2
08.04.2024	(ср)	Комбинации применяемые в теннисе.	4
		ИТОГО:	24
10.04.2024	(пн)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
15.04.2024	(ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
17.04.2024	(пн)		
22.04.2024	(ср)	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.	4

24.04.2024	(пн)	Подготовительные (вспомогательные) ходы перед атакой.	2
29.04.2024	(ср)	Активная (с препятствием действий противника) защита.	4
06.05.2024	(пн)	Пассивная защита.	2
08.05.2024	(ср)	Активная защита. Пассивная защита.	4
13.05.2024	(пн)	Активная защита. Пассивная защита.	2
		ИТОГО:	24
15.05.2024	(пн)	Разыгрывание мяча в разных областях стола для нахождения слабого места соперника.	2
20.05.2024	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	4
22.05.2024	(пн)	Разыгрывание мяча в разных областях стола для нахождения слабого места соперника.	2
27.05.2024	(ср)	Применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.	4
29.05.2024	(пн)	Применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.	2
03.06.2024	(ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
05.06.2024	(пн)	Лекция: Правила судейства.	2
10.06.2024	(ср)	Жесты судей. Расположение судей на площадке.	4
		ИТОГО:	24
12.06.2024	(пн)	Жесты судей. Расположение судей на площадке. Судейство игры	4
17.06.2024	(ср)	Судейство игры	2
19.06.2024	(ср)	Итоговая аттестация. Зачет	2
		ИТОГО:	8
		ВСЕГО:	200