



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

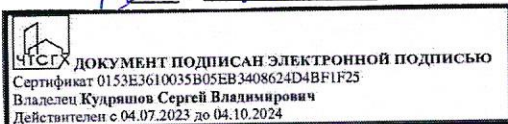
«30» 08 2024 г.

Утверждаю:

Директор техникума

/С.В. Кудряшов

2024 г.



ПЛАН РАБОТЫ

кружка/секции «Настольный теннис»

в рамках дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Настольный теннис»
на 2024/2025 учебный год

Дата/ день недели	Наименование темы	Количество часов
18.09.2024 (ср)	Инструктаж по технике безопасности. История настольного тенниса России, правила игры.	2
21.09.2024 (сб)	Основные правила игры в настольный теннис	2
23.09.2024 (пн)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	3
25.09.2024 (ср)	ОРУ (разминка, техника проведения)	3
30.09.2024 (пн)	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Стойка и перемещение теннисиста.	2
02.10.2024 (ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
07.10.2024 (пн)	Стойка и перемещение теннисиста.	2
09.10.2024 (ср)	Способы держания ракетки.	3
14.10.2024 (пн)	Подачи. Имитация подачи мяча.	2
16.10.2024 (ср)	Подачи «Маятник», «Веер».	3
19.10.2024	Закрепление материала, игра по командам	4
	ИТОГО:	28
21.10.2024 (пн)	Обучение и совершенствование техники ударов толчком слева.	3
23.10.2024 (ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	3
28.10.2024 (пн)	ОФП (прыжковые упражнения на лестнице)	2
30.10.2024 (ср)	Удар подставка.	4
04.11.2024 (пн)	Удар накат слева. Удар накат справа.	2
06.11.2024 (ср)	Удар подрезка слева. Удар подрезка справа.	3
11.11.2024 (пн)	Удар «крученая свеча».	2
13.11.2024 (ср)	Игра толчком.	4
18.11.2024 (пн)	Накат открытой ракеткой справа.	2
	ИТОГО:	25
20.11.2024 (ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
25.11.2024 (пн)	ОФП (прыжковые упражнения на лестнице)	3
27.11.2024 (ср)	Накат закрытой ракеткой слева.	2
02.12.2024 (пн)	Короткий накат. Длинный накат.	2
04.12.2024 (ср)	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	3
09.12.2024 (пн)	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2
11.12.2024 (ср)	Атакующие удары справа. Атакующие удары слева.	2
16.12.2024 (пн)	Совершенствование техники игры в защите.	3

		ИТОГО:	19
18.12.2024	(ср)	Стойка и перемещение теннисиста. Способы держания ракетки.	2
23.12.2024	(пн)	Поддачи. Имитация подачи мяча. Поддачи «Маятник», «Веер».	2
25.12.2024	(ср)	Совершенствование техники игры в защите.	2
28.12.2024	(сб)	Итоговые игры, Закрепление материала	2
13.01.2025	(пн)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	3
15.01.2025	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	3
18.01.2025	(сб)	Проверка Пройденного материала	2
20.01.2025	(пн)	Совершенствование техники игры в защите и нападении	3
		ИТОГО:	19
22.01.2025	(ср)	Тактика игры в защите	3
27.01.2025	(пн)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
29.01.2025	(ср)	Тактика игры в нападении.	3
03.02.2025	(пн)	Тактика игры в защите и нападении.	2
05.02.2025	(ср)	Тактические действия в парной игре в защите	3
10.02.2025	(пн)	Тактические действия в парной игре в нападении.	2
12.02.2025	(ср)	Взаимодействие игроков в нападении.	2
17.02.2025	(пн)	Комбинации применяемые в теннисе.	3
		ИТОГО:	20
19.02.2025	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	3
24.02.2025	(пн)	Комбинации применяемые в теннисе.	2
26.02.2025	(ср)	Переход от защиты к атаке.	2
01.02.2025	(сб)	Товарищеская встреча	4
03.03.2025	(пн)	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.	2
05.03.2025	(ср)	Тактические действия в парной игре в защите	3
10.03.2025	(пн)	Тактические действия в парной игре в нападении.	2
12.03.2025	(ср)	Взаимодействие игроков в нападении.	2
17.03.2025	(пн)	Комбинации применяемые в теннисе.	4
		ИТОГО:	24
19.03.2025	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	3
24.03.2025	(пн)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
26.03.2025	(ср)	Взаимодействие игроков в нападении.	2
29.03.2025	(сб)	Игра в парах. Основы атаки и защиты	2
31.03.2025	(пн)	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.	3
02.04.2025	(ср)	Подготовительные (вспомогательные) ходы перед атакой.	2
07.04.2025	(пн)	Активная (с препятствием действий противника) защита.	3
09.04.2025	(ср)	Пассивная защита.	2
14.04.2025	(пн)	Активная защита. Пассивная защита.	2
16.04.2025	(ср)	Активная защита. Пассивная защита.	3
		ИТОГО:	26
21.04.2025	(пн)	Разыгрывание мяча в разных областях стола для нахождения слабого места соперника.	3
23.04.2025	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	4
26.04.2025	(сб)	ОФП. Подготовка к играм	3
28.04.2025	(пн)	Разыгрывание мяча в разных областях стола для нахождения слабого места соперника.	2
30.04.2025	(ср)	Применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.	2
12.05.2025	(пн)	Применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.	2
14.05.2025	(ср)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	2

19.05.2025	(пн)	Лекция: Правила судейс тва.	3
21.05.2025	(ср)	Жес ты судей. Расположение судей на площадке.	3
24.05.2025	(сб)	Основные ошибки судей .	3
		ИТОГО:	27
26.05.2025	(пн)	Жес ты судей. Расположение судей на площадке. Судейс тво игры	4
28.05.2025	(ср)	Судейс тво игры	3
02.06.2025	(пн)	Итоговая аттестация. Заче т	5
		ИТОГО:	12
		ВСЕГО:	200



Еронов Д. А.

2024 г.