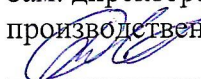


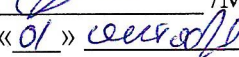


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарский техникум строительства и городского хозяйства»
Министерства образования Чувашской Республики

Согласовано:

Зам. директора по инновационной и
производственной работе

 /М.Н. Тюрина

« 01 »  2025 г.

Утверждаю:

Директор техникума

 С.В. Кудряшов

« 01 »  2025 г.



ПЛАН РАБОТЫ

кружка/секции «Настольный теннис»

в рамках дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Настольный теннис»
на 2025/2026 учебный год

Дата/ день недели	Наименование темы	Количество часов
01.10.2025 (ср)	Инструктаж по технике безопасности. История настольного тенниса России, правила игры.	2
03.10.2025 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
08.10.2025 (ср)	ОРУ (разминка, техника проведения)	2
10.10.2025 (пт)	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Стойка и перемещение теннисиста.	4
15.10.2025 (ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
17.10.2025 (пт)	Стойка и перемещение теннисиста.	4
23.10.2025 (ср)	Способы держания ракетки.	2
24.10.2025 (пт)	Поддачи. Имитация подачи мяча.	4
29.10.2025 (ср)	Поддачи «Маятник», «Веер».	2
	ИТОГО:	26
31.10.2025 (пт)	Обучение и совершенствование техники ударов толчком слева.	4
05.11.2025 (ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
07.11.2025 (пт)	ОФП (прыжковые упражнения на лестнице)	4
12.11.2025 (ср)	Удар подставка.	2
14.11.2025 (пт)	Удар накат слева. Удар накат справа.	4
19.11.2025 (ср)	Удар подрезка слева. Удар подрезка справа.	2
21.11.2025 (пт)	Удар «крученая свеча».	4
26.11.2025 (ср)	Игра толчком.	2
28.11.2025 (пт)	Накат открытой ракеткой справа.	4
	ИТОГО:	28

03.12.2025	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
05.12.2025	(пт)	ОФП (прыжковые упражнения на лестнице)	4
10.12.2025	(ср)	Накат закрытой ракеткой слева.	2
12.12.2025	(пт)	Короткий накат. Длинный накат.	4
17.12.2025	(ср)	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
19.12.2025	(пт)	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	4
24.12.2025	(ср)	Атакующие удары справа. Атакующие удары слева.	2
26.12.2025	(пт)	Совершенствование техники игры в защите.	4
		ИТОГО:	24
14.01.2026	(ср)	Стойка и перемещение теннисиста. Способы держания ракетки.	4
16.01.2026	(пт)	Подачи. Имитация подачи мяча. Подачи «Маятник», «Веер».	2
21.01.2026	(ср)	Совершенствование техники игры в защите.	2
23.01.2026	(пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
28.01.2026	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
30.01.2026	(пт)	Совершенствование техники игры в защите и нападении	4
		ИТОГО:	18
04.02.2026	(ср)	Тактика игры в защите	2
06.02.2026	(пт)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	4
11.02.2026	(ср)	Тактика игры в нападении.	2
13.02.2026	(пт)	Тактика игры в защите и нападении.	4
18.02.2026	(ср)	Тактические действия в парной игре в защите	2
20.02.2026	(пт)	Тактические действия в парной игре в нападении.	4
25.02.2026	(ср)	Взаимодействие игроков в нападении.	2
27.02.2026	(пт)	Комбинации применяемые в теннисе.	4
		ИТОГО:	24
04.03.2024	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
06.03.2026	(пт)	Комбинации применяемые в теннисе.	4
11.03.2026	(ср)	Переход от защиты к атаке.	2
13.03.2026	(пт)	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.	4
18.03.2026	(ср)	Тактические действия в парной игре в защите	2
20.03.2026	(пт)	Тактические действия в парной игре в нападении.	4
25.03.2026	(ср)	Взаимодействие игроков в нападении.	2
27.03.2026	(пт)	Комбинации применяемые в теннисе.	4
		ИТОГО:	24
01.04.2026	(ср)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	2
03.04.2026	(пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
08.04.2026	(ср)		
10.04.2026	(пт)	Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.	4
15.04.2026	(ср)	Подготовительные (вспомогательные) ходы перед атакой.	2
17.04.2026	(пт)	Активная (с препятствием действий противника) защита.	4
22.04.2026	(ср)	Пассивная защита.	2

24.04.2026 (пт)	Активная защита. Пассивная защита.	4
29.04.2026 (ср)	Активная защита. Пассивная защита.	2
	ИТОГО:	24
06.05.2026 (ср)	Разыгрывание мяча в разных областях стола для нахождения слабого места соперника.	2
08.05.2026 (пт)	СФП (скоростные и координационные упражнения)	4
13.05.2026 (ср)	Разыгрывание мяча в разных областях стола для нахождения слабого места соперника.	2
15.05.2026 (пт)	Применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.	4
20.05.2026 (ср)	Применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.	2
22.05.2026 (пт)	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	4
27.05.2026 (ср)	Лекция: Правила судейства.	2
29.05.2026 (пт)	Жесты судей. Расположение судей на площадке.	4
	ИТОГО:	24
03.06.2026 (ср)	Жесты судей. Расположение судей на площадке. Судейство игры	4
05.06.2026 (пт)	Судейство игры	2
05.06.2026 (пт)	Итоговая аттестация. Зачет	2
	ИТОГО:	8
	ВСЕГО:	200



/Еронов Д. А.

2025 г.