



**Календарно-тематическое планирование  
спортивной секции  
«Настольный теннис»**

Руководитель: Габдрахимов НГ

Утверждаю  
ИО директора школы:  
Каратаева А.К.

**Календарно-тематическое планирование**  
***спортивной секции***  
***«Настольный теннис»***

# Руководитель: Габдрахимов НГ

## Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Объем работы
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Самоконтроль.	1
2	Теннисные ракетки, выбор, хранение, уход за ними.	1
3	Основы техники игры в настольный теннис.	1
4	Правила соревнований игры в настольный теннис.	1
5	Основные средства восстановления.	1
	Итого:	5
<b>Практическая подготовка</b>		
1	Общая специальная физическая подготовка	5
2	Техническая подготовка	25
	Итого:	30
Всего:		35

**Календарно-тематическое планирование**  
**Теоретическая подготовка**

№ Заня- тия	Темы уроков	Дата проведения		Оборудование
		план.	Факт.	
1	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.			Теннисный стол, ракетки, шарики
2	Правила игры. Стойки, перемещения.			Ракетки, шарики.
3	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
4	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
5	Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
6	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.			Ракетки, шарики.
7	Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя			Ракетки, шарики.

	сторонами ракетки поочередно  Физическая подготовка.			
8	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке.  Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
9	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке.  Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
10	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке.  Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
11	Удары по мячу на столе.  Физ. подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
12	Удары по мячу на столе.  Физ. подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
13	Удары по мячу на столе.  Физ. подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
14	Упражнения с придачей мячу вращения. Физ.  Подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
15	Подачи мяча. Физ.  подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
16	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой.  Физическая подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
17	Игра срезкой и подрезкой.			Теннисный стол, ракетки, шарики
18	Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований. Физ.  подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
19	Упражнения для развития силы мышц и скоростно- силовых качеств. Удары мяча.			Теннисный стол, ракетки, шарики

20	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.			Теннисный стол, ракетки, шарики
21	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.			Теннисный стол, ракетки, шарики
22	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.			Теннисный стол, ракетки, шарики
23	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
24	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
25	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра			Теннисный стол, ракетки, шарики
26	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
27	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
28	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
29	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики

30	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
31	Атакующие удары справа.			Теннисный стол, ракетки, шарики
32	Атакующие удары справа.			Теннисный стол, ракетки, шарики
33	Атакующие удары справа.			Теннисный стол, ракетки, шарики
34	Подачи мяча. Игровая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
35	Соревнования.			Теннисный стол, ракетки, шарики

