


УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 17.06.2021 г. № 87
Директор МОБУ ООШ ЛГО с. Курское

В.В. Пак

**План работы спортивного клуба «Ракетка»
в 2021-2022 учебном году**

№ занятия	Тема занятия	Дата
1	Физическая культура в современном обществе.	03.09.21
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	10.09.21
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	17.09.21
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	24.09.21
5	Выбор ракетки и способы держания.	01.10.21
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	08.10.21
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	15.10.21
8	Удары по мячу накатом.	22.10.21
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	29.10.21
10	Игра в ближней и дальней зонах.	05.11.21
11	Вращение мяча.	12.11.21
12	Основные положения теннисиста.	19.11.21
13	Исходные положения, выбор места.	26.11.21
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	03.12.21
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	10.12.21
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	17.12.21
17	Подачи: короткие и длинные.	24.12.21
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	31.12.21
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	15.01.22
20	Тактика одиночных игр	22.01.22
21	Игра в защите	29.01.22

22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	05.02.22
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	12.02.22
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	19.02.22
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	26.02.22
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	05.03.22
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	12.03.22
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	19.03.22
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	26.03.22
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	02.04.22
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	09.04.22
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	16.04.22
33	Соревнования	Май 2022
34	Соревнования	Май 2022