



Утверждаю
И.о. директора ОГБПОУ

«КМК»

Окологдова Н.В.

**План работы
факультативных занятий по настольному теннису
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Дата проведения	Место проведения	Кол-во часов	Содержание работ	Отм. о вып.
1.	21.09.22	Спортзал КМК	2	Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности.	
2.	28.09.22	Спортзал КМК	2	Как держать ракетку? Две разновидности хваток.	
3.	5.10.22	Спортзал КМК	2	Жонглирование мячом. Упражнения с мячом. Урок наблюдения.	
4.	12.10.22	Спортзал КМК	2	Изучение простой подачи открытой ракеткой.	
5.	19.10.22	Спортзал КМК	2	Совершенствование простой подачи открытой ракеткой.	
6.	26.10.22	Спортзал КМК	2	Изучение простой подачи закрытой ракеткой.	
7.	2.11.22	Спортзал КМК	2	Совершенствование простой подачи закрытой ракеткой.	
8.	9.11.22	Спортзал КМК	2	Совершенствование различных вариантов простых подач.	
9.	16.11.22	Спортзал КМК	2	Изучение подачи "маятник". Игра.	
10.	23.11.22	Спортзал КМК	2	Совершенствование подачи "маятник". Игра.	
11.	30.11.22	Спортзал КМК	2	Изучение подачи "челнок". Игра.	
12.	7.12.22	Спортзал КМК	2	Совершенствование подачи "челнок". Игра.	
13.	14.12.22	Спортзал КМК	2	Изучение подачи "веер". Игра.	
14.	21.12.22	Спортзал КМК	2	Совершенствование подачи "веер". Игра.	
15.	28.12.22	Спортзал КМК	2	Различные варианты подачи с правой и левой стороны. Игра.	
16.	1.02.23	Спортзал КМК	2	Изучение простейших ударов "подставка", "толчок".	
17.	8.02.23	Спортзал КМК	2	Совершенствование простейших ударов. Игра.	
18.	15.02.23	Спортзал КМК	2	Изучение удара "накат открытой ракеткой" справа.	

№ п/п	Дата проведения	Место проведения	Кол-во часов	Содержание работ	Отм. о вып.
19.	22.02.23	Спортзал КМК	2	Совершенствование удара справа.	<i>Лео</i>
20.	1.03.23	Спортзал КМК	2	Изучение длинного «наката» открытой ракеткой. Игра.	<i>Лео</i>
21.	15.03.23	Спортзал КМК	2	Совершенствование длинного «наката» открытой ракеткой. Игра.	<i>Лео</i>
22.	22.03.23	Спортзал КМК	2	Изучение короткого «наката» открытой ракеткой. Игра.	<i>Лео</i>
23.	29.03.23	Спортзал КМК	2	Совершенствование короткого «наката» открытой ракеткой. Игра.	<i>Лео</i>
24.	5.04.23	Спортзал КМК	2	Изучение удара “по свече”. Игра с совершенствованием изученных ударов.	<i>Лео</i>
25.	12.04.23	Спортзал КМК	2	Совершенствование удара “по свече”. Игра.	<i>Лео</i>
26.	19.04.23	Спортзал КМК	2	Изучение “длинного наката закрытой ракеткой” (слева).	<i>Лео</i>
27.	26.04.23	Спортзал КМК	2	Совершенствование “длинного наката закрытой ракеткой” (слева). Игра.	<i>Лео</i>
28.	3.05.23	Спортзал КМК	2	Изучение “короткого наката закрытой ракеткой” (слева).	<i>Лео</i>
29.	10.05.23	Спортзал КМК	2	Совершенствование “короткого наката закрытой ракеткой” (слева). Игра.	<i>Лео</i>
30.	17.05.23	Спортзал КМК	2	Изучение “подрезки открытой ракеткой” (справа).	<i>Лео</i>
31.	24.05.23	Спортзал КМК	2	Совершенствование “подрезки открытой ракеткой”. Игра.	<i>Лео</i>
32.	31.05.23	Спортзал КМК	2	Изучение “подрезки закрытой ракеткой” (слева).	<i>Лео</i>
33.	7.06.23	Спортзал КМК	2	Совершенствование “подрезки закрытой ракеткой” (слева). Игра.	
34.	14.06.23	Спортзал КМК	2	Ознакомление с ударами “топ-спин”. Совершенствование изученных ранее ударов. Игра.	
35.	21.06.23	Спортзал КМК	2	Правила игры в настольный теннис в парах. Игра.	
36.	28.06.23	Спортзал КМК	2	Изучение техники игры в настольный теннис в парах	
37.		Спортзал КМК	2	Совершенствование техники игры в настольный теннис в парах	
38.		Спортзал КМК	2	Отборочный турнир среди студентов ОГБ-ПОУ «КМК» по настольному теннису	

Общее количество занятий 36 по 2 часа.

Руководитель факультатива: СИЗОВ А.С.