



«Согласовано»

Зам директора по УР: Р.Ж. Мадреймова

**План внеклассной работы по настольному
теннису для 1-9 классов учителя
Казанской ОШ
Курамысова Ерлана Олеговича**



№	Тема урока	часы	сроки	повторение
1	История развития настольного тенниса	1	02.09	
2	Хватка ракетки	1	05.09	
3	Передвижение у стола	1	07.09	
4	Передвижение у стола и исходное положение	1	9.09	
5	Игровая разминка у стола	1	12.09	
6	ОФП и СФП	1	14.09	
7	Разновидности ударов «Толчок»	1	16.09	
8	Разновидности ударов «Толчок»	1	19.09	
9	Удар: «Подрезка»подача подрезкой	1	21.09	
10	Короткие подачи с подрезкой	1	23.09	
11	Короткие подачи с подрезкой	1	26.09	
12	Сложные подачи	1	28.09	
13	Сложные подачи	1	30.09	
14	ОФП и СФП	1	03.10	
15	ОФП и СФП	1	05.10	
16	Тактическая подготовка «Двух ходока»	1	07.04	
17	Тактическая подготовка «Двух ходока»	1	10.10	
18	Подача с боковым вращением мяча	1	12.10	
19	Подача без вращения	1	14.10	
20	Тренировка по элементам атакующих ударов	1	17.10	
21	Контр удары слева в ближней зоне	1	19.10	
22	Контр удары справа в ближней зоне	1	21.10	
23	СФП и ОФП	1	24.10	
24	Нападение слева против защиты	1	26.10	
25	Нападение справа против защиты подрезки	1	28.10	
26	Тренировка двумя мячами	1	07.11	
27	Защитная свечка слева и справа	1	09.11	
28	СФП и ОФП	1	11.11	
29	Косые удары слева и справа	1	14.11	
30	Игровая разминка с двумя мячами	1	16.11	
31	Удары слева с отходом назад и подходом вперед	1	18.11	
32	Игра только ударами слева	1	21.11	
33	ОФП и СФП	1	23.11	
34	Игра только ударами справа	1	25.11	
35	Защита от атакующих ударов	1	28.11	
36	Защита от атакующих ударов	1	30.11	
37	Тренировка техники комбинаций	1	02.12	
38	Тренировка техники комбинаций	1	05.12	
39	Практические игры	1	07.12	
40	Товарищеская игра	1	09.12	
41	ОФП и СФП	1	12.12	
42	Контрольные игры	1	14.12	
43	Практические игры	1	16.12	
44	Товарищеские игры	1	19.12	
45	Практические игры	1	21.12	
46	Контрольные игры	1	23.12	
47	Товарищеские игры	1	26.12	

48	Практические игры	1	28.12	
49	ОФП и СФП	1	30.12	
50	Контрольные игры	1	09.01	
51	Товарищеские игры	1	11.01	
52	Практические игры	1	13.01	
53	ОФП и СФП	1	16.01	
54	Практические игры	1	18.01	
55	Товарищеские игры	1	20.01	
56	Контрольные игры	1	23.01	
57	ОФП	1	25.01	
58	Контрольные игры	1	27.01	
59	Практические игры	1	30.01	
60	Товарищеские игры	1	01.02	
61	СФП	1	03.02	
62	Короткие подачи с подрезкой	1	06.02	
63	Сложные подачи	1	08.02	
64	Сложные подачи	1	10.02	
65	ОФП и СФП	1	13.02	
66	Косые удары слева и справа	1	15.02	
67	Игровая разминка с двумя мячами	1	17.02	
68	Удары слева с отходом назад и подходом вперед	1	20.02	
69	Игра только ударами слева	1	22.02	
70	ОФП и СФП	1	24.02	
71	Игра только ударами справа	1	27.02	
72	Защита от атакующих ударов	1	01.03	
73	Защита от атакующих ударов	1	03.03	
74	Тренировка техники комбинаций	1	06.03	Укрупнение тем за 08.03
75	Тренировка техники комбинаций	1		
76	Косые удары слева и справа	1	10.03	
77	Игровая разминка с двумя мячами	1	13.03	
78	Удары слева с отходом назад и подходом вперед	1	15.03	
79	Игра только ударами слева	1	17.03	
80	ОФП и СФП	1	27.03	
81	Игра только ударами справа	1	29.03	
82	Защита от атакующих ударов	1	31.03	
83	Защита от атакующих ударов	1	03.04	
84	Тренировка техники комбинаций	1	05.04	
85	Тренировка техники комбинаций	1	07.04	
86	Косые удары слева и справа	1	10.04	
87	Игровая разминка с двумя мячами	1	12.04	
88	Удары слева с отходом назад и подходом вперед	1	14.04	
89	Игра только ударами слева	1	17.04	
90	ОФП и СФП	1	19.04	
91	Игра только ударами справа	1	21.04	
92	Защита от атакующих ударов	1	24.04	
93	Защита от атакующих ударов	1	26.04	

94	Тренировка техники комбинаций	1	28.04	Укрупнение тем за 01.05
95	Тренировка техники комбинаций	1		
96	Товарищеские игры	1	03.05	
97	Контрольные игры	1	05.05	
98	Практические игры	1	08.05	
99	Товарищеские игры	1	10.05	
100	Удары слева с отходом назад и подходом вперед	1	12.05	
101	Игра только ударами слева	1	15.05	
102	ОФП и СФП	1	17.05	
103	Игра только ударами справа	1	19.05	
104	Защита от атакующих ударов	1	22.05	
105	ОФП и СФП	1	24.05	
106	ОФП	1	26.05	
107	СФП	1	29.05	
108	Товарищеские игры	1	31.05	

ВСЕГО: 108 часов

Соревнование внутри школьные, районное по графику.