

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 11 пгт. Верхние Серги

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ШКОЛ «Альянс»
/Карпова Е.В.
«01» сентября 2025г

Календарный план школьного спортивного клуба «Альянс» на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления. Произвольная игра.	Беседа. Групповая Индивидуально-игровая.	1	Опросы. Наблюдение.
2	Правила безопасности на занятиях. Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально-игровая.	1	Опросы. Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
3	Хватка ракетки, сохранение в движении. Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке)	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	1	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
4	Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола).	Показ. Групповая Индивидуально-игровая.	1	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
5	Упражнения с мячом и ракеткой (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола).	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений.
6	Упражнения с мячом и ракеткой. Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений
7	Упражнения с мячом и ракеткой (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Опросы. Наблюдение. Выполнение упражнений.
8	Упражнения с мячом и ракеткой, жонглирования "Эстафета".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на количество.
9	Значение занятий настольным теннисом для развития детей"	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	1	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений.
10	Удар "Толчком" Слева.	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений. На столе.

		Игровая.		
11	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
12	Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
13	Удар "Откидка" слева.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
14	Удар "Откидка" слева.	Показ, Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
15	Удар "Откидка" слева в парах.	Показ, Имитация движений. Групповая. Индивидуальная, игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
16	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
17	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
18	Тема: Удар "Откидка" справа, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
19	Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
20	Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.

21	Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ.Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
22	ОФП .Прыжковые и беговые упражнения.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений.
23	Срезка слева. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
24	Срезка слева. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
25	Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений.
26	Упражнение на развитие чувства мяча , "Поймай мяч".	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. , Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
27	Обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений на столе
28	Сочетание ударов справа и слева срезкой. Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Опрос. Наблюдение. Выполнение движений и упражнений от стены.
29	Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений у стола.
30	Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация	1	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений

		движений. Игровая.		у стола.
31	Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
32	Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
33	Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
34	Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.