ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з НВР
_____ Станіслав ДЗЕНДРОВСЬКИЙ
«01» 09 2026р.

ПЛАН РОБОТИ
Гуртка з настільного тенісу
в 2026 – 2027 н.р.

Керівник гуртка: Юрій Самойленко

№ з/п	Зміст заходу	Дата проведення	Місце проведення
1	Ознайомча бесіда. Інструктаж з техніки безпеки. Ознайомлення з графіком занять.	01.10.2026	Спортивний зал
2	Теоретична підготовка: Правила гри, обов'язки гравців, жести суддів, правила подачі, тактичні схеми гри в одиночному та парному розрядах.	08.10.2026	Спортивний зал
3	Фізична підготовка. Загальна підготовка: Вправи на розвиток гнучкості, координації, сили та загальної витривалості. Спеціальна підготовка: Переміщення біля столу, човниковий біг, вправи на швидкість реакції, витривалість м'язів ніг та кисті.	жовтень-травень	Спортивний зал
4	Технічна підготовка. Робота з ракеткою та м'ячем: Хват ракетки, техніки подач, накати (праворуч, ліворуч), підрізки, топ-спіни, блоки, завершальні удари, гра в захисті та нападі.	жовтень-травень	Спортивний зал
5	Тактична підготовка. Індивідуальні та парні тактичні дії. Вибір позиції біля столу, підбір типу подачі під суперника, зміна темпу та обертання м'яча, гра за слабкими сторонами опонента.	жовтень-травень	Спортивний зал
6	Психологічна підготовка: Формування емоційної стійкості, концентрація уваги, самоконтроль під час вирішальних очок у партії, подолання передзмагального мандражу.	листопад-квітень	Спортивний зал

№ з/п	Зміст заходу	Дата проведення	Місце проведення
7	Суддівська практика та аналіз матчів: Практика ведення рахунку та судейства навчальних ігор, перегляд і розбір відеозаписів виступів провідних спортсменів.	грудень-березень	Спортивний зал / Аудиторія
8	Ігрова та змагальна діяльність. Міські змагання з настільного тенісу.	лютий 2027	Згідно календаря спартакіади
9	Першість міста з настільного тенісу серед студентів/учнів.	лютий 2027	Згідно календаря спартакіади
10	Відновлювальні заходи та підбиття підсумків: Вправи для розслаблення м'язів, стретчинг, аналіз досягнень за рік, підготовка рекомендацій на літній період.	Квітень 2027	Спортивний зал

Робота гуртка: четвер

Розглянуто на засіданні циклової комісії фізичного виховання.

Протокол № 1 від 28.08 2026р.

Голова циклової комісії _____ Юрій САМОЙЛЕНКО