

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Stolní tenis ÚT 14:30
Místo:	Amfora — velký sál
Lektor:	Mgr. Ladislav Libič
Charakteristika:	Kroužek Stolní tenis, pracuje s žáky prostřednictvím pravidelné činnosti. Kroužek je zaměřen na nácvik základních pohybových dovedností potřebných ke stolnímu tenisu, zvládnutí základních úderů a pravidel.
Cílová skupina:	žáci ve věkové skupině 7–15 let

Časové a organizační rozvržení výuky:

tělocvična Amfora velký sál — úterý 14.30 — 15.30

Datum zahájení: 16. 9.2025 - ukončení 9. 6. 2026

Výchovně vzdělávací cíl:	Dodržování bezpečnosti a pokynů pedagoga. Osvojení si základních znalostí a dovedností stolního tenisu. Správné držení pátky a správný postoj. Základní údery a jejich správná technika. Umožnit pohyb, zábavu a přiměřený frizický rozvoj a postavit základ budoucího sportování.
---------------------------------	--

Obsah činnosti:	Pohybová technika (rozcvičení, hráčský střeh, práce nohou, rukou, trupu a pánve) Úderová technika (podání, příjem, forhend, bekhend) Pravidla (historie, dvouhra, čtyřhra) Tělesné příprava (rychlost, obratnost, pohyblivost, koordinace)
------------------------	---

Očekávané výstupy:

Rozcvičení a rozehrání před tréninkem (zápasem).
S ohledem na věk zvládnutí základních úderů a jejich použití v souladu s pravidly v tréninku (zápase).
Zvládnutí rozhodování zápasů.

Metody a formy: Výklad, ukázka praktické činnosti, průpravné cvičení, průpravná hra, soutěž (turnaj).

Klíčové kompetence: Dítě se naučí komunikovat, spolupracovat a dbát pokynů.
Dítě se naučí základům stolního tenisu.
Dítě dokáže při hře reagovat na proměnlivé situace a volí správné údery.
Dítě dokáže dodržet bezpečnost v tělocvičně a respektuje pokyny vedoucího zájmového útvaru a ostatní účastníky kroužku.

Roční plán:

září–říjen

Poučení o bezpečnosti v tělocvičně, správné držení pátky, střehové postavení, stínování, seznámení se základními údery (bekhend, forhend) a seznámení se základními pravidly.

listopad–prosinec

Opakování základních úderů, forhendový kontr s podavačem, nácvik bekhendového i forhendového podání s nadhozem míčku, čtyřhry a jejich pravidla.

leden–únor

Opakování úderů a podání, smečované údery, forhendový a bekhendový pink a blok.

březen-duben

Opakování úderů a podání, forhendový a bekhendový topspin.

květen-červen

Opakování úderů a podání, složitější údery s rotací.

Personální zabezpečení:

Mgr. Ladislav Libič

V Praze dne 16.9.2025

podpis:

