ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ «БЕЛЫЙ МЯЧ»

Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы, календарный учебный график составляется ежегодно на конкретный учебный год на каждую группу обучения.

Раздел/Тема занятия	часов	месяц								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
Вводное занятие.	**6**									
Инструктаж по ТБ.		1		1					1	
История настольного тенниса.		1								
Правила игры в настольный теннис.				1					1	
Общая физическая подготовка	**28**									
Общеразвивающие упражнения		2								
Упражнения на выносливость.		2	2		2		2		2	
Упражнения на гибкость.			2			2	2			
Упражнения на ловкость.				2				2		
Упражнения на быстроту.					2			2		2
Специальная физическая подготовка	**28**									
Прыжковые упражнения с отягощением.		2								
Бег на короткие дистанции.			2		2		2			2
Челночный бег.		2	2					2		
Бег с остановками.				2						
Упражнения на гимнастической стенке.					2					2
Упражнение с мячом.					2		2			
Упражнение с набивным мячом.						2				
Основы техники игры	**28**									
Стойка и перемещение теннисиста.		2								
Подачи: «Маятник».			2	2						
Подачи: «Веер».					2					
Удар толчком слева.						2				
Удар подставка.										
Удар накат слева.							2			2
Удар накат справа.				2					2	
Удар подрезка слева.		2			2					
Удар подрезка справа.				2		2		2		
Основы тактики игры	**26**									
Специальные физические упражнения.			2							
Комбинации применяемые в теннисе.			2							
Тактика игры нападения.		2		2		2				
Тактика игры защиты.								2		2
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.					2	2				
Передвижение теннисиста.						2		2		
Переход от защиты к атаке.										2
Учебно - тренировочные игры.			2							
Подвижные игры	**26**									
Участие в муниципальных соревнованиях.				2			2	2		2
Участие в районных соревнованиях.							2		4	2
Участие на личное первенство.						2	2	2	4	
Контрольные занятия	**2**									
Сдача контрольно-переводных нормативов.									2	
Количество учебных часов	**144**	16	16	16	16	16	16	16	16	16

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ «БЕЛЫЙ МЯЧ-1»

Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы, календарный учебный график составляется ежегодно на конкретный учебный год на каждую группу обучения.

Раздел/Тема занятия	часов	месяц								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
Вводное занятие.	**6**									
Инструктаж по ТБ.		1		1					1	
История настольного тенниса.		1								
Правила игры в настольный теннис.				1					1	
Общая физическая подготовка	**28**									
Общеразвивающие упражнения		2								
Упражнения на выносливость.		2	2		2		2		2	
Упражнения на гибкость.			2			2	2			
Упражнения на ловкость.				2				2		
Упражнения на быстроту.					2			2		2
Специальная физическая подготовка	**28**									
Прыжковые упражнения с отягощением.		2								
Бег на короткие дистанции.			2		2		2			2
Челночный бег.		2	2					2		
Бег с остановками.				2						
Упражнения на гимнастической стенке.					2					2
Упражнение с мячом.					2		2			
Упражнение с набивным мячом.						2				
Основы техники игры	**28**									
Стойка и перемещение теннисиста.		2								
Подачи: «Маятник».			2	2						
Подачи: «Веер».					2					
Удар толчком слева.						2				
Удар подставка.										
Удар накат слева.							2			2
Удар накат справа.				2					2	
Удар подрезка слева.		2			2					
Удар подрезка справа.				2		2		2		
Основы тактики игры	**26**									
Специальные физические упражнения.			2							
Комбинации применяемые в теннисе.			2							
Тактика игры нападения.		2		2		2				
Тактика игры защиты.								2		2
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.					2	2				
Передвижение теннисиста.						2		2		
Переход от защиты к атаке.										2
Учебно - тренировочные игры.			2							
Подвижные игры	**26**									
Участие в муниципальных соревнованиях.				2			2	2		2
Участие в районных соревнованиях.							2		4	2
Участие на личное первенство.						2	2	2	4	
Контрольные занятия	**2**									
Сдача контрольно-переводных нормативов.									2	
Количество учебных часов	**144**	16	16	16	16	16	16	16	16	16