## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

## «Юный теннисист»

## 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/Т ема занятия	Кол-во	месяц								
			9	10	11	12	1	22	3	4	5
1	Вводное занятие.	2									
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.		1				1				
2	Общая физическая подготовка	27									
	Общеразвивающие упражнения		2		2		2		2		
	Упражнения на выносливость.		1			2		2		2	
	Упражнения на гибкость.			2			2				
	Упражнения на ловкость.				2						
	Упражнения на быстроту.					2			2		2
3	Основы техники игры	42									
	Стойка и перемещение теннисиста.		2						2	2	2
	Подачи: «Маятник».			2	2						
	Подачи: «Beep».					2		2			
	Удар толчком слева.						2		2		
	Удар подставка.		2							2	
	Удар накат слева.			2							2
	Удар накат справа.							2		2	
	Удар подрезка слева.		2			3	1				
	Удар подрезка справа.				2		2				
5	О сновы тактики игры	39									
	Специальные физические упражнения.		2	2							
	Комбинации применяемые в теннисе.			2		1					
	Т актика игры нападения.		2		2						
	Т актика игры защиты.				2				2		2
	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.			2		2	2			2	
	Передвижение теннисиста.					2	2		2		
	Переход от защиты к атаке.							2			2
	Учебно - тренировочные игры.		2	2							
6	Подвижные игры	30									
	Участие в муниципальных соревнованиях.				2			2	4	2	2
	Участие в районных соревнованиях.							4			
	Участие на личное первенство.				2	2	2	2		4	2
7	Контрольные занятия	4									
	Сдача контрольных нормативов.			2							2
	Количество учебных часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16