**Приложение№1**

**Календарный учебный график**

**объединения « Настольный теннис » на I четверть.**

**( 24 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов | Дата | Время проведения занятия | Форма проведения |
| 1. | Вводное занятие. Инструкции по технике безопасной работы. Организация соревнований. | 1,5 |  | 13.30 -15.00 | Групповая |
| 2. | Игра по центру стола. Отражение подачи соперника. | 3 |  | 13.30 -15.00 | Практическая  Комбинированная |
| 3. | Подачи слева и справа | 1,5 |  | 13.30 -15.00 | Практическая  Индивидуальная |
| 4. | Ориентации в пространстве, равновения, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. | 3 |  | 13.30 -15.00 | Групповая  Индивидуальная |
| 5. | Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки. | 1,5 |  | 13.30 -15.00 | Практическая |
| 6. | Передвижения: вперед, назад и в сторону, простой переменный шаг и выпады. | 1,5 |  | 13.30 -15.00 | Групповая |
| 7. | Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки. | 3 |  | 13.30 -15.00 | Практическая  Комбинированная |
| 8. | Нападающий удар. Игра ударами «накат». | 3 |  | 13.30 -15.00 | Практическая  Индивидуальная |
| 9. | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, развития глазомер. | 3 |  | 13.30 -15.00 | Групповая  Индивидуальная |
| 10. | Дружеские встречи по настольному теннису. | 3 |  | 13.30 -15.00 | Индивидуальная  Соревновательная |
|  | Всего: | 24 |  |  |  |
|  | Запланировано 24 часа.  Проведено - час. |  |  | | |

**Календарный учебный график**

**объединения « Настольный теннис » на II четверть.**

**(22 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов | Дата | Время проведения занятия | Форма проведения |
| 1. | Вводное занятие. Инструкции по технике безопасной работы . | 1.5 |  | 14-30-15-50 | Индивидуальная |
| 2. | Игра по центру стола. Отражение подачи соперника. | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 3. | Подачи слева и справа | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Индивидуальная |
| 4. | Игра по центру стола. Отражение подачи соперника. | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Индивидуальная |
| 5. | Подачи слева и справа | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
| 6. | Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки. | 3 |  | 14-30-15-50 | Индивидуальная |
| 7. | Передвижения: вперед, назад и в сторону, простой переменный шаг и выпады. | 1.5 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 8. | Ориентации в пространстве, равновения, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Индивидуальная |
| 9. | Подачи слева и справа | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Индивидуальная |
| 10. | Нападающий удар. Игра ударами «накат». | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Индивидуальная |
| 11. | Дружеские встречи по теннису 2х2 | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
| 12. | Передвижения: вперед, назад и в сторону, простой переменный шаг и выпады. | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Индивидуальная |
| 13. | Организация соревнований. | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 14. | Дружеские встречи по настольному теннису. | 1 |  | 14-30-15-50 | Индивидуальная |
|  | Всего: | 22 |  | | |
|  | Запланировано 22 часа.  Проведено - час. |  |  | | |

**Календарный учебный график**

**объединения «Настольный теннис » на III четверть.**

**(32 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов | Дата | Время проведения занятия | Форма проведения |
| 1. | Вводное занятие: правила по технике безопасности, инструкции. Ориентация в пространстве, равновение | 3 |  | 14-30-15-50 | Индивидуальная |
| 2. | Подачи слева и справа | 3 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 3. | Нападающий удар. Игра ударами «накат». | 3 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
| 4. | Дружеские встречи по теннису. | 3 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
| 5. | Игра по центру стола. Отражение подачи соперника. | 3 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 6. | Организация соревнований. | 3 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 7. | Передвижения: вперед, назад и в сторону, простой переменный шаг и выпады. | 3 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
| 8. | Ориентации в пространстве, равновения, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. | 3 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
| 9. | Нападающий удар. Игра ударами «накат». | 3 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
| 10. | Нападающий удар. Игра ударами «накат». Дружеские встречи по настольному теннису. | 3 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 11. | Дружеские встречи по настольному теннису. | 2 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
|  | Всего: | 32 |  | | |
|  | Запланировано 32 часа,  Проведено - часов. |  | | | |

**Календарный учебный график**

**объединения «Настольный теннис » на IV четверть.**

**( 24 часа, 3часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов | Дата | Время проведения занятия | Форма проведения |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство с планом работы на четверть. Инструкции по Т/Б. Просмотр журналов по рукоделию. | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Групповая |
| 2. | Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки. | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Индивидуальная |
| 3. | Передвижения: вперед, назад и в сторону, простой переменный шаг и выпады. | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 4. | Ориентации в пространстве, равновения, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. | 1,5 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 5. | Нападающий удар. Игра ударами «накат». | 3 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Индивидуальная |
| 6. | Дружеские встречи по теннису. | 3 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
| 7. | Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки. | 3 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 8. | Дружеские встречи по теннису. | 3 |  | 14-30-15-50 | Индивидуальная  Групповая |
| 9. | Организация соревнований. | 2 |  | 14-30-15-50 | Практическая  Комбинированная |
| 10. | Нападающий удар. Игра ударами «накат». | 2 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
| 11. | Дружеские встречи по настольному теннису. | 2 |  | 14-30-15-50 | Групповая  Индивидуальная |
|  | Всего: Запланировано 24 часа.  Проведено - час. | 24 |  | | |
|  | За год запланировано 102 часа.  Проведено час. |  | | | |