

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год
детское объединение « Настольный теннис»
группа № 1 (6-12 лет)
1 год обучения
Педагог: Яковлев Михаил Михайлович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы первого года обучения – с 01.09. – 08.09.2019 года

Начало учебного года – 9 сентября 2019 года

Начало занятий -11.09.2019 года

Окончание учебного года - 31 мая 2020 года

Продолжительность учебного года - 36 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 1 ноября 2019 г. по 5 ноября 2019 г. (5 календарных дней)

Зимние: с 31 декабря 2019 г. по 08 января 2020 г. (9 календарных дней)

Летние: с 01 июня по 31 августа 2020 года (92 календарных дня)

Текущая аттестация:

1.10 2019г.- 30.10.2019г.

1.12.2019г.-29.12.2019г.)

Промежуточная аттестация: 15.04.2020г. по 31.05. 2020 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 4 (по 2 занятия 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 4

Количество за учебный год: 144 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

**Календарный учебный график Гр. №1
1 год обучения**

№п/п	Число	Тема занятия	Часы
Введение в программу. Теоретическая подготовка.			
1.	11.09	Введение в программу. Правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Программа объединения. Режим работы объединения. Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России.	1 1
2.	12.09	Теоретическая подготовка. Личная гигиена, профилактика травм. Специальные термины.	2
Общая физическая подготовка.			
3.	18.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
4.	19.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
5.	25.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
6.	26.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
7.	2.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
8.	3.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
9.	9.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
10.	16.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
Формы аттестации: эстафета, зачет, соревнования			
Специально-физическая подготовка.			
11.	17.10	Упражнения с ракеткой и шариком. Чеканка. Жонглирование.	2
12.	23.10	Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа.	2
13.	24.10	Быстрая подача накатом справа. Техника подачи толчком.	2
14.	30.10	Быстрая подача накатом справа. Техника подачи толчком.	2
15.	31.10	Игра толчком справа и слева. Отработка ударов накатом.	2
16.	6.11	Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
17.	7.11	Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
18.	13.11	Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
19.	14.11	Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
20.	20.11	Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.	2
21.	21.11	Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений	2

		в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.	
22.	27.11	Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.	2
23.	28.11	Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.	2
Техническая подготовка.			
24.	4.12	Сочетание откидки слева и наката справа.	2
25.	5.12	Основы техники наката справа.	2
26.	11.12	Быстрая подача накатом слева.	2
27.	12.12	Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.	2
Формы аттестации: эстафета, зачет, соревнования			
28.	18.12	Сочетание накатов и откидок справа.	2
29.	19.12	Сочетание откидок и накатов справа и слева.	2
30.	25.12	Повороты при ударах слева и справа.	2
31.	26.12	Сочетание накатов и откидок справа.	2
32.	9.01	Сочетание откидок и накатов справа и слева.	2
33.		Повороты при ударах слева и справа.	2
Тактическая подготовка			
34.	15.01	Игра в защите. Тактические схемы.	2
35.	16.01	Игра в защите. Тактические схемы.	2
36.	22.01	Игра с тренером. Игра в разных направлениях.	2
37.	23.01	Игра с тренером. Игра в разных направлениях.	2
38.	29.01	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации.	2
39.	30.01	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации.	2
40.	5.02	Игра в разных направлениях. Комбинации.	2
41.	6.02	Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации.	2
42.	12.02	Игра в разных направлениях. Комбинации.	2
43.	13.02	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации	2
Игровая подготовка			
44.	19.02	Групповые игры. Игра с тренером.	2
45.	20.02	Групповые игры. Игра с тренером.	2
46.	26.02	Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.	2
47.	27.02	Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.	2
48.	4.03	Игра одним видом ударов из двух, трех точек в одном направлении.	2
49.	5.03	Выполнение подач разными ударами; Игра накатом;	2
50.	11.03	Выполнение подач разными ударами;	2

		Игра накатом;	
51.	12.03	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
52.	18.03	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
53.	19.03	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
54.	25.03	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
55.	26.03	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
Соревнования			
56.	1.04	Произвольный способ подачи, контр удары справа на ½ стола.	2
57.	2.04	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
58.	8.04	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
59.	9.04	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
60.	15.04	Произвольный способ подачи, контр удары справа на ½ стола.	2
61.	16.04	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
62.	22.04	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
63.	23.04	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
64.	29.04	Произвольный способ подачи, контр удары справа на ½ стола.	2
65.	30.04	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
66.	6.05	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
67.	7.05	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
Контрольные испытания			
68.	13.05	Сдача нормативов.	2
69.	14.05	Сдача нормативов.	2
70.	20.05	Сдача нормативов.	2
71.	21.05	Сдача нормативов.	2
72.	27.05	Сдача нормативов.	2
		Формы аттестации: соревнования.	