

Комплексно-тематическое планирование (6 – 7 лет)

Месяц	Содержание занятия
Октябрь	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча на левой и на правой стороне ракетки 2. Игра подставкой слева (БКМ – большое количество мячей) 3. Эстафеты с мячом и ракеткой 4. Основы гигиены, требования к форме, инвентарю.
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча на левой и на правой стороне ракетки 2. Накат слева (БКМ) 3. Подставка слева (БКМ) 4. Игра высокой подвижности «Выбивной»
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад 2. Техника игры подрезкой 3. ОФП 4. «Выбивной»
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево 2. Броски и ловля мяча большого диаметра в парах 3. СФП 4. Физическая культура и спорт в России
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подрезка слева 2. Игра по всему столу 3. ОФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подрезка слева

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Игра по всему столу 3. ОФП. 4. Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе.
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча ракеткой. Различные виды жонглирования. 2. Подрезка слева 3. ОФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подрезка слева 2. Накат слева, справа (БКМ) 3. СФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
Ноябрь	
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подрезка слева 2. Простая быстрая подача слева 3. ОФП. 4. Эстафеты с мячом и ракеткой
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Игра по всему столу (перемещения у стола) 2. Прием подач 3. ОФП. 4. Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Игра по всему столу 2. Простая быстрая подача справа 3. ОФП. 4. Эстафеты с мячом.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подставка слева 2. Игра по всему столу 3. ОФП. 4. «Выбивной»

3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подставка слева 2. Простая быстрая подача слева 3. ОФП. 4. «Выбивной»
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подставка слева 2. Игра по всему столу 3. СФП. 4. «Выбивной»
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подставка слева 2. Прием подач 3. ОФП. 4. «Выбивной»
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Накат слева и справа (БКМ) 2. Прием подач 3. ОФП. 4. «Выбивной»
Декабрь	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подрезка справа 2. Игра по всему столу 3. Прием подач 4. Развитие настольного тенниса в России.
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подрезка справа 2. Прием подач 3. Перебрасывание мяча через сетку. 4. «Удочка»
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подрезка справа 2. Игра по всему столу 3. ОФП

	4. «Удочка»
2 неделя	1. Накат слева, справа (БКМ) 2. Подача «маятник» слева 3. СФП. 4. «Удочка»
3 неделя	1. Удары накатом слева, справа (БКМ) 2. Подача «маятник» слева 3. Прием подач 4. «Удочка»
3 неделя	1. Удары накатом справа, слева (БКМ) 2. Подача «маятник» слева 3. Прием подач 4. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях настольным теннисом.
4 неделя	1. Откидной удар справа, слева 2. Подачи 3. ОФП 4. «Удочка»
4 неделя	1. Откидной удар справа, слева 2. Подачи 3. ОФП. 4. «Удочка»
Январь	
2 неделя	1. Подрезка справа 2. Подачи 3. ОФП. 4. Что такое спортивная тренировка. Роль разминки и заминки.
3 неделя	1. Подрезка справа 2. Игра на счет

	<ul style="list-style-type: none"> 3. ОФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Завершающий удар 2. Игра на счет 3. СФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Откидка справа, слева у стола. 2. Перебрасывание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. 3. ОФП. 4. «Выбивной»
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Завершающий удар 2. Подачи 3. ОФП. 4. «Выбивной»
Февраль	
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подставка справа, слева 2. Игра на счет 3. ОФП. 4. «Выбивной».
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подачи 2. Перемещения у стола. 3. ОФП. 4. Важность физической подготовки.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подставка справа, слева (БКМ) 2. Завершающий удар 3. СФП. 4. «Выбивной».
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подрезка справа

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Игра на счет 3. ОФП. 4. «Выбивной».
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подрезка слева 2. Игра на счет 3. ОФП. 4. «Выбивной».
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Поддачи 2. Отбивание мяча на месте, в движении «рабочей рукой». 3. ОФП. 4. Правила игры в настольный теннис.
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подрезка слева 2. Игра на счет 3. СФП. 4. «Выбивной».
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Игра на счет 2. Поддачи 3. ОФП 4. «Третий лишний»
Март	
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Завершающий удар 2. Поддачи 3. ОФП. 4. Основы техники и технической подготовки.
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Завершающий удар 2. Прием подач 3. ОФП. 4. «Удочка».

2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад. 2. 3. ОФП. 4. «Удочка».
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад. 2. Игра на счет 3. СФП. 4. «Удочка».
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад. 2. Прием подач 3. ОФП. 4. «Удочка».
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подрезка справа 2. Подачи 3. ОФП. 4. «Удочка».
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подрезка справа 2. Игра на счет 3. ОФП. 4. «Третий лишний»
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подрезка справа 2. Завершающий удар 3. СФП 4. «Удочка»
Апрель	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Накат справа 2. Подставка справа 3. ОФП

	4. Прыжки через длинную скакалку.
1 неделя	1. Накат справа 2. Подрезка справа 3. ОФП 4. Психологические качества спортсмена. Их воспитание
2 неделя	1. Накат справа 2. Быстрая простая подача справа 3. ОФП 4. Игра на счет
2 неделя	1. Накат справа. 2. Подрезка справа 3. СФП 4. Прыжки через длинную скакалку
3 неделя	1. Быстрая простая подача справа 2. Накат справа 3. Подрезка справа 4. «Выбивной»
3 неделя	1. Быстрая простая подача справа 2. Подрезка справа 3. СФП 4. «Выбивной»
4 неделя	1. подача накатоm справа 2. Подрезка справа 3. ОФП 4. «Выбивной»
4 неделя	1. подача накатоm справа 2. Подрезка справа 3. ОФП

	4. Тактика игры
Май	
1 неделя	1. Накат слева 2. Простая быстрая подача слева 3. ОФП 4. «Удочка»
1 неделя	1. Накат слева 2. Простая быстрая подача слева 3. ОФП 4. «Удочка»
2 неделя	1. Накат слева 2. подача «Маятник» 3. СФП 4. Основы тактики игры
2 неделя	1. Накат слева 2. подача «Маятник» 3. ОФП 4. «Удочка»
3 неделя	1. Игра поочередно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево 2. Прием подач 3. ОФП. 4. «Удочка»
3 неделя	1. Игра на счет 2. Прием подач 3. ОФП 4. «Удочка»
4 неделя	1. Игра на счет 2. Поддачи накатом справа, слева

	3. ОФП 4. «Удочка»
4 неделя	1. Контрольное занятие.