

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование. Первый год обучения.

Месяц	Содержание занятия
Октябрь	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение хватке ракетки. 2. Броски левой рукой и правой рукой мяча для игры в большой теннис вверх, и ловля его двумя руками. 3. Учить удерживать мяч на ракетке. 4. Основы гигиены, требования к форме, инвентарю.
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение хватке ракетки и игровой стойке. 2. Броски левой и правой рукой мяча для игры в большой теннис вверх, и ловля его одной рукой. 3. Набивание мяча на правой стороне ракетки. 4. Игра высокой подвижности «Выбивной»
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение хватке ракетки, игровой стойки, набивание мяча на правой стороне. 2. Броски мяча для игры в настольный теннис в пол одной рукой, и ловля двумя руками. 3. ОФП 4. «Выбивной»
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение хватке ракетки, игровой стойки, набивание мяча на правой стороне. 2. Броски мяча для игры в настольный теннис в пол одной рукой, и ловля двумя руками. 3. СФП 4. «Выбивной»
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча ракеткой на правой и на левой стороне. 2. Перебрасывание большого мяча в парах снизу двумя руками. 3. ОФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча ракеткой на правой и на левой стороне.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Перебрасывание большого мяча в парах снизу двумя руками. 3. ОФП. 4. Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе.
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча ракеткой. Различные виды жонглирования. 2. Перебрасывание большого мяча в парах различными способами. 3. ОФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча ракеткой. Различные виды жонглирования. 2. Перебрасывание большого мяча в парах различными способами. 3. СФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
Ноябрь	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча ракеткой. Различные виды жонглирования. 2. Перебрасывание большого мяча в парах различными способами и в движении 3. ОФП. 4. Эстафеты с мячом.
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча ракеткой. Различные виды жонглирования. 2. Перебрасывание большого мяча в парах различными способами. 3. ОФП. 4. Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе.
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Набивание мяча ракеткой. Различные виды жонглирования. 2. Перебрасывание большого мяча в парах различными способами. 3. ОФП. 4. Эстафеты с мячом.
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидка слева у стены. 2. Перебрасывание мяча друг другу в парах в движении. 3. ОФП. 4. «Выбивной»

3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидка слева у стены. 2. Перебрасывание мяча друг другу в парах в движении. 3. ОФП. 4. «Выбивной»
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидка слева у стены. 2. Перебрасывание мяча друг другу в парах в движении. 3. СФП. 4. «Выбивной»
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидка слева у стола. 2. Перебрасывание большого мяча друг другу в парах во время движения. 3. ОФП. 4. «Выбивной»
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидка слева у стола. 2. Перебрасывание большого мяча друг другу в парах во время движения. 3. ОФП. 4. «Выбивной»
Декабрь	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидка слева у стола. 2. Подача откидкой слева. 3. Перебрасывание мяча через сетку. 4. Развитие настольного тенниса в России.
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидка слева у стола. 2. Подача откидкой слева. 3. Перебрасывание мяча через сетку. 4. «Удочка»
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидка слева у стола. 2. Подача откидкой слева. 3. ОФП

	4. «Удочка»
2 неделя	1. Откидка слева у стола. 2. Подача откидкой слева. 3. СФП. 4. «Удочка»
3 неделя	1. Откидка слева у стола. 2. Подача откидкой слева. 3. Перебрасывание мяча через сетку. 4. «Удочка»
3 неделя	1. Откидка слева у стола. 2. Подача откидкой слева. 3. Перебрасывание мяча через сетку. 4. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях настольным теннисом.
4 неделя	1. Откидка слева у стола. 2. Подача откидкой слева. 3. ОФП 4. «Удочка»
4 неделя	1. Откидка слева у стены, у стола. 2. Подача откидкой слева. 3. ОФП. 4. «Удочка»
Январь	
2 неделя	1. Откидка справа у стенки. 2. Перебрасывание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую. 3. ОФП. 4. Что такое спортивная тренировка. Роль разминки и заминки.
3 неделя	1. Откидка справа у стенки. 2. Перебрасывание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.

	<ul style="list-style-type: none"> 3. ОФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Откидка справа у стенки. 2. Перебрасывание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую. 3. СФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Откидка справа 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. Откидка справа у стены, у стола. 2. Перебрасывание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. 3. ОФП. 4. «Выбивной»
Февраль	
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подача откидкой справа. 2. Перемещения у стола. 3. ОФП. 4. «Выбивной».
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подача откидкой справа. 2. Перемещения у стола. 3. ОФП. 4. Важность физической подготовки.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подача откидкой справа. 2. Откидка справа у стола. 3. СФП. 4. «Выбивной».
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подача откидкой справа.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Откидка справа у стены, у стола. 3. ОФП. 4. «Выбивной».
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подача откидкой справа. 2. Отбивание мяча на месте «рабочей рукой». 3. ОФП. 4. «Выбивной».
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подача откидкой справа. 2. Отбивание мяча на месте, в движении «рабочей рукой». 3. ОФП. 4. «Выбивной».
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидка справа. 2. Отбивание мяча на месте, в движении поочередно обеими руками. 3. СФП. 4. «Выбивной».
4 неделя	
Март	
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно откидкой справа и слева. 2. Перемещения у стола. 3. ОФП. 4. Основы техники и технической подготовки.
1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно откидкой справа и слева. 2. Перемещения у стола. 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. Ведение большого мяча передвигаясь между предметами. 3. ОФП.

	4. «Удочка».
2 неделя	1. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад. 2. Ведение большого мяча передвигаясь по кругу. 3. СФП. 4. «Удочка».
3 неделя	1. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад. 2. Ведение большого мяча передвигаясь между предметами. 3. ОФП. 4. «Удочка».
3 неделя	1. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад. 2. Ведение большого мяча передвигаясь по кругу. 3. ОФП. 4. «Удочка».
4 неделя	1. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад. 2. Ведение большого мяча передвигаясь между предметами. 3. ОФП. 4. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях настольным теннисом.
4 неделя	1. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад. 2. Ведение большого мяча передвигаясь по кругу. 3. СФП. 4. «Удочка».
Апрель	
1 неделя	1. Накат справа. 2. Бросание малого мяча в цель. 3. ОФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
1 неделя	1. Накат справа. 2. Бросание малого мяча в цель.

	<ul style="list-style-type: none"> 3. ОФП. 4. Психологический качества. Их воспитание.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Накат справа. 2. Бросание мяча в цель из различных исходных положений. 3. ОФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Накат справа. 2. Бросание мяча в цель из различных исходных положений. 3. СФП. 4. Прыжки через длинную скакалку.
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подача накато́м справа. 2. Накат справа. 3. ОФП. 4. «Выбивной»
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подача накато́м справа. 2. Накат справа. 3. СФП. 4. «Выбивной»
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подача накато́м справа. 2. Накат справа. 3. ОФП. 4. «Выбивной»
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Подача накато́м справа. 2. Накат справа. 3. ОФП. 4. Правила игры в настольный теннис.
Май	
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Накат слева.

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Броски мяча в цель из различных исходных положений. 3. ОФП. 4. «Удочка».
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Накат слева. 2. Подача накатом слева. 3. ОФП. 4. «Удочка».
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Накат слева. 2. Подача накатом слева. 3. СФП. 4. Основы тактики игры.
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Накат слева. 2. Подача накатом слева. 3. ОФП. 4. «Удочка».
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево. 2. Бросание мяча вдаль. 3. ОФП. 4. «Удочка»
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево. 2. Бросание мяча вдаль. 3. ОФП. 4. «Удочка»
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Игра поочередно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад. 2. Подачи накатом справа, слева. 3. ОФП. 4. «Удочка».
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> 1. Контрольное занятие.

