# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный теннисист» 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | Дистанционный образовательный ресурс |
| 1 | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. | 2 | 1 неделя сентября | <https://ttbeauty-pro.ru/step1/> |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. | 2 | 2 неделя сентября | https://zoom.us |
| 3 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. | 2 | 3 неделя сентября | <https://yandex.ru/efir?t=4&stream_id=46276fb38eb913f7abd269ad77378e98> |
| 4 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. | 2 | 4 неделя сентября | <https://my.mail.ru/bk/olimpiec/video/_myvideo/28.html?from=videoplayer> |
| 5 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | 2 | 1 неделя октября | <http://ttfr.ru/> |
| 6 | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. | 2 | 2 неделя октября | <https://sportschools.ru/gorod-St.-Petersburg/sport-Table-tenis> |
| 7 | Передвижение игрока приставными шагами. | 2 | 3 неделя октября | <https://ttbeauty-pro.ru/step1/> |
| 8 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 2 | 4 неделя октября | https://zoom.us/ |
| 9 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 2 | 5 неделя октября | <https://yandex.ru/efir?t=4&stream_id=46276fb38eb913f7abd269ad77378e98> |
| 10 | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. | 2 | 2 неделя ноября | <https://my.mail.ru/bk/olimpiec/video/_myvideo/28.html?from=videoplayer> |
| 11 | Учебная игра с элементами подач. | 2 | 3 неделя ноября | <http://ttfr.ru/> |
| 12 | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. | 2 | 4 неделя ноября | <https://sportschools.ru/gorod-St.-Petersburg/sport-Table-tenis> |
| 13 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 2 | 5 неделя ноября | <https://ttbeauty-pro.ru/step1/> |
| 14 | Обучение техники «срезка» мяча. | 2 | 1 неделя декабря | https://zoom.us/ |
| 15 | Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног. | 2 | 2 неделя декабря | <https://yandex.ru/efir?t=4&stream_id=46276fb38eb913f7abd269ad77378e98> |
| 16 | Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки. | 2 | 3 неделя декабря | <https://my.mail.ru/bk/olimpiec/video/_myvideo/28.html?from=videoplayer> |
| 17 | Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка". | 2 | 4 неделя декабря | <http://ttfr.ru/> |
| 18 | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 2 | 3 неделя января | <https://sportschools.ru/gorod-St.-Petersburg/sport-Table-tenis> |
| 19 | Тактика игры атакующего. Учебная игра. | 2 | 4 неделя января | <https://ttbeauty-pro.ru/step1/> |
| 20 | Влияние настольного тенниса на организм. | 2 | 5 неделя января |  |
| 21 | Тактика игры против атакующего. | 2 | 1 неделя февраля | <https://yandex.ru/efir?t=4&stream_id=46276fb38eb913f7abd269ad77378e98> |
| 22 | Актуальность, популярность настольного тенниса. | 2 | 2 неделя февраля | <https://my.mail.ru/bk/olimpiec/video/_myvideo/28.html?from=videoplayer> |
| 23 | Тактика игры атакующего против атакующего. | 2 | 3 неделя февраля | <http://ttfr.ru/> |
| 24 | Особенности настольного тенниса. | 2 | 4 неделя февраля | <https://sportschools.ru/gorod-St.-Petersburg/sport-Table-tenis> |
| 25 | Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 2 | 1 неделя марта | <https://ttbeauty-pro.ru/step1/> |
| 26 | Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча. | 2 | 2 неделя марта | https://zoom.us/ |
| 27 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 2 | 3 неделя марта | <https://yandex.ru/efir?t=4&stream_id=46276fb38eb913f7abd269ad77378e98> |
| 28 | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. | 2 | 4 неделя марта | <https://my.mail.ru/bk/olimpiec/video/_myvideo/28.html?from=videoplayer> |
| 29 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 2 | 1 неделя апреля | <https://ttbeauty-pro.ru/step1/> |
| 30 | Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. | 2 | 2 неделя апреля | https://zoom.us/ |
| 31 | Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. | 2 | 3 неделя апреля | <https://yandex.ru/efir?t=4&stream_id=46276fb38eb913f7abd269ad77378e98> |
| 32 | Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра. | 2 | 4 неделя апреля | <https://my.mail.ru/bk/olimpiec/video/_myvideo/28.html?from=videoplayer> |
| 33 | Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра. | 2 | 5 неделя апреля | <http://ttfr.ru/> |
| 34 | Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 2 неделя мая | <https://sportschools.ru/gorod-St.-Petersburg/sport-Table-tenis> |
| 35 | Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 3 неделя мая | <https://ttbeauty-pro.ru/step1/> |
| 36 | Игровой урок. Подведение итогов. | 2 | 4 неделя мая | https://zoom.us/ |
|  | **ИТОГО:** | **72 часа** |  |  |