

**Календарно-тематическое планирование занятий в школьном
спортивном клубе «Витязь»**

(2 ч в неделю, всего 68 ч)

№ пункта	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения
1	Знакомство с оборудованием и инвентарем. Стол. Ракетки. Перчатки. Маски, спортивная одежда.	1	
2	ОРУ в движении с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты.	1	
3	Правила игры: основные моменты.	1	
4	Комплекс упражнений с фитнес резинкой: тяга одной рукой, тяга в наклоне, сгибание на бицепс, разгибание на трицепс, растягивание ленты за головой, разовое приседание, разведение ног лежа на спине, приседание с перемещением.	1	
5	Ракетка. Основные приемы захвата, движений. Терминология.	1	
6	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Развитие физических качеств, взрывная сила.	1	
7	Техника удара по мячу: удар с замахом; кистевой бросок.	1	
8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	1	

	упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 20 метров. Эстафеты, встречная эстафета		
9	Упражнения с ракеткой: дриблинг, упражнение «От борта к борту», «Квадрат», круговое ведение мяча.	1	
10	ОРУ для рук и плечевого пояса. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места	1	
11	Подача: виды подач. Техника выполнения подач	1	
12	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Развитие физических качеств, взрывная сила.	1	
13	Техника выполнения подач (закрепление).	1	
14	ОРУ на ноги .Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1	
15	Защита: приемы игры в защите.	1	
16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием	1	
17	Защита: приемы игры в защите (закрепление).	1	
18	Подвижные игры с гимнастическим обручем. Подвижные игры: «Удержи обруч», «Упасть не давай». Развитие координации, внимания, быстроты реакции. Закрепление навыка обращения с гимнастическим обручем	1	

19	Атака: основные приемы атаки. Виды ударов.	1	
20	Упражнения со скакалкой. П/И на выбор	1	
21	Техника выполнения прямого удара закрытой ракеткой.	1	
22	Подвижные игры на равновесие «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень». Развитие ловкости, координации. Закрепление навыков выполнения упражнений в равновесии.	1	
23	Техника выполнения удара с двойным отскоком открытой и закрытой ракеткой.	1	
24	ОРУ. Подвижные игры с мячами. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Защитники крепости». Развитие ловкости, точности, координации	1	
25	Техника выполнения удара с двойным отскоком открытой и закрытой ракеткой (закрепление).	1	
26	ОРУ. Подвижные игры на групповое взаимодействие «Бег сороконожек», «Наперегонки парами», «Ловушки с мячом». Развитие быстроты реакции, координации. Закрепление навыка коллективных взаимодействий. Уметь взаимодействовать в группах	1	
27	Скользящие удары по борту: классический, вертикальный.	1	
28	ОРУ с использованием фитнес резинки.	1	
29	Выполнение ударов с одним касанием от левого и от правого бортов.	1	

30	Упражнения с отягощением (гантели) проработка плечевого пояса, бицепса, трицепса Проработка пресса	1	
31	Выполнение ударов с одним касанием от левого и от правого бортов (закрепление).	1	
32	Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание из упора лежа, подтягивание на перекладине.	1	
33	Спарринг: отработка элементов атаки и защиты в парах.	1	
34	Работа на тренажерах. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	
35	Спарринг: отработка элементов атаки и защиты в парах (закрепление).	1	
36	Комплекс упражнений с фитнес резинкой	1	
37	Работа с правилами: штрафы с предупреждением.	1	
38	Укрепление мышц стопы, голени, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата.	1	
39	Игра: матч из одного сета с выбором одного вида удара.	1	
40	Укрепление мышц стопы, голени, плечевого пояса. Развитие координации.	1	
41	Работа с правилами: штрафы без предупреждений.	1	
42	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов(с использованием обруча)	1	

43	Игра: матч из трех сетов. Знакомство с судейской терминологией.	1	
44	Увеличение подвижности грудной клетки. Укрепление мышц стопы.	1	
45	Отработка прямого удара на тренажере и с партнером.	1	
46	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	1	
47	Отработка удара с двойным отскоком на тренажере	1	
48	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1	
49	Отработка скользящих ударов по бортам в спарринге.	1	
50	Подтягивание, сгибание и разгибание рук	1	
51	Техника выполнения удара «Короткая диагональ».	1	
52	Подвижные игры: для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	1	
53	Отработка удара «Короткая диагональ» на тренажере.	1	
54	Подвижные игры: С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Воробышки и кот», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Чай, чай, выручай».	1	
55	Техника выполнения удара «Длинная диагональ»	1	

	открытой и закрытой ракеткой.		
56	Спортивные игры с Элементами футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота		
57	Отработка удара «Длинная диагональ» на тренажере и с партнером.	1	
58	Спортивные игры с элементами баскетбола.	1	
59	Игра: матч из трех сетов с использованием всех элементов атаки и защиты.	1	
60	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
61	Разбор основных ошибок в защите.	1	
62	Тренировка на тренажерах. Силовые упражнения с отягощением	1	
63	Психологические аспекты игры. Подготовка спортсмена к матчу.	1	
64	ОРУ. Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	1	
65	Командная игра: правила, особенности.	1	
66	ОРУ. Метание мяча с места, на дальность, в цель	1	
67	Командная игра: матч до 31 –го очка.	1	
68	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	1	