

Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Объединение: Юный теннисист

Группа № , 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник: 16:45-17: 20, среда: 16:45- 17:20, пятница: 16:45-17:20

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Петренко Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Основы знаний:	3									
Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1								
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1								
Физические качества и физическая подготовка	1		1							
2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	18									
ОФП	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Основные двигательные действия с мячом и ракеткой	82									
Упражнения с мячом	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Упражнения с ракеткой	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Упражнения с ракеткой и мячом	28	3	4	4	3	2	3	5	3	1
Игровая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Итоговый контроль	4									
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4				2				2	
4. Подведение итогов	1									
Итоговое занятие	1									1
Всего часов:	108	13	13	12	13	10	11	13	13	10