Утверждаю
директор МБУ ДО
"ДЮСШ с.Веденка"
Л.О.Корчака

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С.ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С.ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
Дата: 2024.10.25 10:02:31 +10'00'

Годовой план – график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису на 2024-2025 учебный год

Тренер-преподаватель - Сидоренко Александр Иванович

Недели		**1**					**2**					**3**					**4**				
№ Занятий		**1-2**	**3-4**	**5-6**	**7-8**	**9**	**10-11**	**12-13**	**14-15**	**16-17**	**18**	**19-20**	**21-22**	**23-24**	**25-26**	**27**	**28-29**	**30-31**	**32-33**	**34-35**	**36**
Дата		**02.09**	**03.09**	**04.09**	**05.09**	**06.09**	**09.09**	**10.09**	**11.09**	**12.09**	**13.09**	**16.09**	**17.09**	**18.09**	**19.09**	**20.09**	**23.09**	**24.09**	**25.09**	**26.09**	**27.09**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Вводное занятие	т	90																			
	п																				
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т				10					10					10						
	п				15	5				10					15	5					
Общефизическая подготовка	т			10									10						10		
	п			10	15	10	20		20			20	20	20	20	10	15	20	25	30	5
Специальная физическая подготовка	т		10					10									10				
	п		20	25	20	10	20	20	20	25	15	30		30	25	15	25		20	15	10
Технико-тактическая подготовка	т			5									10					10			
	п		20	10	20		20	20	25		10	10	20	20			15	20	20	25	10
Игры с партнером. Учебные игры	т		5															10			
	п		20	20		15		10		10	10	10	25	10	10	5	20	20	10	20	10
Психологическая подготовка	т							5	5	5											
	п						10	15	10	10	5	10									
Подготовка и участие в соревнованиях	т		5				10			10						5					
	п		10	10	10	5	10	10	10	10	5	10	5	10	10	5	5	10	5	10	10
Подведение итогов обучения	т																				
	п																				

Недели		**5**					**6**					**7**					**8**				
№ Занятий		**37-38**	**39-40**	**41-42**	**43-44**	**45**	**46-47**	**48-49**	**50-51**	**52-53**	**54**	**55-56**	**57-58**	**59-60**	**61-62**	**63**	**64-65**	**66-67**	**68-69**	**70-71**	**72**
Дата		**30.09**	**01.10**	**02.10**	**03.10**	**04.10**	**07.10**	**08.10**	**09.10**	**10.10**	**11.10**	**14.10**	**15.10**	**16.10**	**17.10**	**18.10**	**21.10**	**22.10**	**23.10.**	**24.10**	**25.10**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т						10	10	10												
	п					5	15	10	20												
Общефизическая подготовка	т			10									10								
	п	20	20	10		10				30	10	20	20	25	20	10	20	25	20		10
Специальная физическая подготовка	т						10								10						
	п	20	20	20	25	10	10	30	20	20		20	20	15	15	10	20	20	15	30	10
Технико-тактическая подготовка	т		5	5					5										5	5	
	п	25	20	25	25	10	25	10	10		15	25	15	20	15	15		20	15	20	10
Игры с партнером. Учебные игры	т									10				5							
	п	20	15	10	20	5	10	20	20	20	15	15	15	15	10	5	10		15	20	
Психологическая подготовка	т																10	5			
	п																20	10	10	10	10
Подготовка и участие в соревнованиях	т				10										10						
	п	5	10	10	10	5	10	10	5	10	5	10	10	10	10	5	10	10	10	5	5
Подведение итогов обучения	т																				
	п																				

Недели		**9**					**10**				**11**					**12**				
№ Занятий		**73-74**	**75-76**	**77-78**	**79-80**	**81**	**82-83**	**84-85**	**86-87**	**88**	**89-90**	**91-92**	**93-94**	**95-96**	**97**	**98 - 99**	**100-101**	**102-103**	**104-105**	**106**
Дата		**28.10**	**29.10**	**30.10**	**31.10**	**01.11**	**05.11**	**06.11**	**07.11**	**08.11**	**11.11**	**12.11**	**13.11**	**14.11**	**15.11**	**18.11**	**19.11**	**20.11**	**21.11**	**22.11**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т					10	10	10												
	п				10	5	10	10	10											
Общефизическая подготовка	т														10			10		
	п	20	20		20		20	20	30	10	20	20				20	25	10	20	
Специальная физическая подготовка	т				10								10		10					
	п	25	20	30	20	15		25			25		20	25	10	30	25	25	30	15
Технико-тактическая подготовка	т			5			5		5			10								
	п	20	20	20	10	10	20		20	15	10	20	15	20		20	10	20	15	10
Игры с партнером. Учебные игры	т							5					5						5	
	п	15	20	20	10		15	10	15	10	15	20	20	10	10	10	20	10	15	10
Психологическая подготовка	т																			
	п										10	15	10	15						
Подготовка и участие в соревнованиях	т			5						5				10				5		
	п	10	10	10	10	5	10	10	10	5	10	5	10	10	5	10	10	10	5	10
Подведение итогов обучения	т																			
	п																			

Недели		**13**					**14**					**15**					**16**				
№ Занятий		**107-108**	**109-110**	**111-112**	**113-114**	**115**	**116-117**	**118-119**	**120-121**	**122-123**	**124**	**125-126**	**127-128**	**129-130**	**131-132**	**133**	**134-135**	**136-137**	**138-139**	**140-141**	**142**
Дата		**25.11**	**26.11**	**27.11**	**28.11**	**29.11**	**02.12**	**03.12**	**04.12**	**05.12**	**06.12**	**09.12**	**10.12**	**11.12**	**12.12**	**13.12**	**16.12**	**17.12**	**18.12**	**19.12**	**20.12**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т												10	10	5				10		5
	п											10	10	15	10				10		10
Общефизическая подготовка	т		10															10		10	
	п	20	10	20	10	10		20		30		30	30		20	10		30		20	
Специальная физическая подготовка	т				10				10					10							
	п	30	25	25	25	15	25		20		15	20	10	20	25	10	30		30	15	10
Технико-тактическая подготовка	т				5									5			10			5	
	п	15	20	15	25	10	15	25	15	20	10	20	10	10	20	10	20	20	15	20	10
Игры с партнером. Учебные игры	т			5													10				
	п	15	10	15	10		15	15		20	10		10	10		5	10	20	15	10	5
Психологическая подготовка	т						10	10	5												
	п						15	15	20	15	5										
Подготовка и участие в соревнованиях	т					5			10									5			
	п	10	15	10	5	5	10	5	10	5	5	10	10	10	10	10	10	5	10	10	5
Подведение итогов обучения	т																				
	п																				

Недели		**17**					**18**	**19**		**20**					**21**				
№ Занятий		**143-144**	**145-146**	**147-148**	**149-150**	**151**	**152-153**	**154-155**	**156**	**157-158**	**159-160**	**161-162**	**163-164**	**165**	**166-167**	**168-169**	**170-171**	**172-173**	**174**
Дата		**23.12**	**24.12**	**25.12**	**26.12**	**27.12**	**30.12**	**09.01**	**10.01**	**13.01**	**14.01**	**15.01**	**16.01**	**17.01**	**20.01**	**21.01**	**22.01**	**23.01**	**24.01**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т					5	10									5			
	п			10			10	15								10			
Общефизическая подготовка	т		10												10			10	
	п	25	10	20	20		20	15	10		20		30		20	20	20	20	
Специальная физическая подготовка	т	10								10		10							
	п	20	25	20	30	15	20		15	20	20	20	20	10		30	25	25	15
Технико-тактическая подготовка	т	5			5			10				5							
	п	15	20	15	20	10	20	20		20	10	10	10	10	25	15	20	20	10
Игры с партнером. Учебные игры	т									5							5	5	
	п	10	15	15	5	10		20	10	15	10	10		10	15		15		10
Психологическая подготовка	т										5	10							
	п									10	15	15	20						
Подготовка и участие в соревнованиях	т			5					5					5	10				
	п	5	10	5	10	5	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10
Подведение итогов обучения	т																		
	п																		

Недели		**22**					**23**					**24**					**25**				
№ Занятий		**175-176**	**177-178**	**179-180**	**181-182**	**183**	**184-185**	**186-187**	**188-189**	**190-191**	**192**	**193-194**	**195-196**	**197-198**	**199-200**	**201**	**202-203**	**204-205**	**206-207**	**208-209**	**210**
Дата		**27.01**	**28.01**	**29.01**	**30.01**	**31.01**	**03.02**	**04.02**	**05.02**	**06.02**	**07.02**	**10.02**	**11.02**	**12.02**	**13.02**	**14.02**	**17.02**	**18.02**	**19.02**	**20.02**	**21.02**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т							10								5		5	10		
	п							15								5		15	15		
Общефизическая подготовка	т			10	10												10				
	п	20	30	20	25		20			30			20		20		20		25	25	
Специальная физическая подготовка	т								10			10						10			
	п	30	25	20	20	15	25	30	20	20	15	20		25	20	10		20		20	15
Технико-тактическая подготовка	т	5							10											5	5
	п	25	10		20	10	20	15	20	15	15	20	25	15	10		25	10	15	20	10
Игры с партнером. Учебные игры	т			5					5							5					
	п		15	25	10	10	15	15	10	15		10	20	15	15	10	25	20	15	15	10
Психологическая подготовка	т										5	10									
	п										5	10	10	15	15						
Подготовка и участие в соревнованиях	т					5			5					10							
	п	10	10	10	5	5	10	5	10	10	5	10	15	10	10	10	10	10	10	5	5
Подведение итогов обучения	т																				
	п																				

Недели		**26**					**27**					**28**					**29**				
№ Занятий		**211-212**	**213-214**	**215-216**	**217-218**	**219**	**220-221**	**222-223**	**224-225**	**226-227**	**228**	**229-230**	**231-232**	**233-234**	**235-236**	**237**	**238-239**	**240-241**	**242-243**	**244-245**	**246**
Дата		**24.02**	**25.02**	**26.02**	**27.02**	**28.02**	**03.03**	**04.03**	**05.03**	**06.03**	**07.03**	**10.03**	**11.03**	**12.03**	**13.03**	**14.03**	**17.03**	**18.03**	**19.03**	**20.03**	**21.03**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т			10		5											10				
	п			10		10											15			15	
Общефизическая подготовка	т							10		10									10		
	п	20	30	20	25		25	10	20	10	10	20				10		25	10	25	
Специальная физическая подготовка	т												10		10						
	п	30	20		20	15	20		30	20	10		20	25	20	10	25	20	30	20	15
Технико-тактическая подготовка	т	5					10	10													
	п	25		20	20	10	20	20	15	20	10	20	20	15	15	10	15	15	20	10	10
Игры с партнером. Учебные игры	т		5							5				5							
	п		25	20	10		10	20	15	15	10	20	10	15	10	10	15	10	15	10	5
Психологическая подготовка	т													10	10						
	п											20	20	10	15						
Подготовка и участие в соревнованиях	т				5					5								10			5
	п	10	10	10	10	5	5	20	10	5	5	10	10	10	10	5	10	10	5	10	10
Подведение итогов обучения	т																				
	п																				

Недели		**30**					**31**					**32**					**33**				
№ Занятий		**247-248**	**249-250**	**251-252**	**253-254**	**255**	**256-257**	**258-259**	**260-261**	**262-263**	**264**	**265-266**	**267-268**	**269-270**	**271-272**	**273**	**274-275**	**276-277**	**278-279**	**280-281**	**282**
Дата		**24.03**	**25.03**	**26.03**	**27.03**	**28.03**	**31.03**	**01.04**	**02.04**	**03.04**	**04.04**	**07.04**	**08.04**	**09.04**	**10.04**	**11.04**	**14.04**	**15.04**	**16.04**	**17.04**	**18.04**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т		10										10				10				
	п		20										10				10			15	
Общефизическая подготовка	т				10	5						10							10		
	п	30		20	15	10	20		30	20	10	25		30	30			20	15		10
Специальная физическая подготовка	т		10					10					10								
	п	20	20	25	25	10		20		25	15	15	20	20	25	15	20	30		30	10
Технико-тактическая подготовка	т									10					5				10		
	п	20	10	10	20	5	20	10	15	20	15	15	15	20	15	10	20	15	25	25	10
Игры с партнером. Учебные игры	т			5								5								5	
	п	10	10	15	15		15	10	10			10	15	10	10	10	20	15	10	10	10
Психологическая подготовка	т						5	10													
	п					10	20	20	20												
Подготовка и участие в соревнованиях	т			5					5	5						5			10		
	п	10	10	10	5	5	10	10	10	10	5	10	10	10	5	5	10	10	10	5	5
Подведение итогов обучения	т																				
	п																				

Недели		**34**					**35**				**36**			**37**				
№ Занятий		**283-284**	**285-286**	**287-288**	**289-290**	**291**	**292-293**	**294-295**	**296-297**	**298**	**299-300**	**301-302**	**303-304**	**305-306**	**307-308**	**309-310**	**311-312**	**313**
Дата		**21.04**	**22.04**	**23.04**	**24.04**	**25.04**	**28.04**	**29.04**	**30.04**	**02.05**	**05.05**	**06.05**	**07.05**	**12.05**	**13.05**	**14.05**	**15.05**	**16.05**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	45	90	90	90	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т											10	10	10				
	п											15	10	15				
Общефизическая подготовка	т		10								10						10	
	п	30	25	25	30	10		20		10	25		15		20	30	20	10
Специальная физическая подготовка	т						10		10					10				
	п	20	25	20	20	15	20	15	20	15	20	25		20	30	30	20	15
Технико-тактическая подготовка	т										10		10		5			
	п	15	10	20	15	10	15	15	10	5	10	15	15	15	15	10	15	10
Игры с партнером. Учебные игры	т											5	10					
	п	15	10	10	15	5		10	10	10	10	10	15	10	10	10	15	5
Психологическая подготовка	т						15											
	п						20	20	20									
Подготовка и участие в соревнованиях	т			5					10					5			5	
	п	10	10	10	10	5	10	10	10	5	5	10	5	5	10	10	5	5
Подведение итогов обучения	т																	
	п																	

Недели		**38**					**39**				
№ Занятий		**314 - 315**	**316-317**	**318-319**	**320-321**	**322**	**323-324**	**325-326**	**327-328**	**329-330**	**331**
Дата		**19.05**	**20.05**	**21.05**	**22.05**	**23.05**	**26.05**	**27.05**	**28.05**	**29.05**	**30.05**
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т										
	п										
Общефизическая подготовка	т		5	10				45	45	45	20
	п	25	10	5	20	5					
Специальная физическая подготовка	т	10			10						
	п	10	10	20	20						
Технико-тактическая подготовка	т										
	п	20	20	25	15	20		45	45	45	25
Игры с партнером. Учебные игры	т										
	п	25	25	25	25	20					
Психологическая подготовка	т										
	п										
Подготовка и участие в соревнованиях	т		5								
	п		15	5							
Подведение итогов обучения	т										
	п						90				