

Утверждаю:
Директор _____ Г.Г.Рябова
26 августа 2026г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат 5d3b7fb7bc76ffa64bce6b88c04856f1c2 Владелец Галина Григорьевна Рябова Действителен с 29.01.2020 по 24.04.2027	Г.Г.Рябова
---	------------

**Календарный учебный график АДОП «Настольный теннис»
на 2026-2027 учебный год**

Вводное занятие. ТБ. Основы знаний (8 ч)

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы занятия	Формы контроля
1	02.09.2026 (Ср)	2	Инструктаж по ТБ. Правила поведения. Спортивная форма. Значение спортивных игр для здоровья	Беседа
2	03.09.2026 (Чт)	2	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ без предметов. Упражнения на внимание	Наблюдение
3	09.09.2026 (Ср)	2	Упражнения на координацию, ориентировку в пространстве зала. Подвижные игры на внимание	Наблюдение
4	10.09.2026 (Чт)	2	Входная диагностика. Контрольные упражнения (тесты)	Тестирование (входное)

Баскетбол (32 ч)

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы занятия	Формы контроля
5	16.09.2026 (Ср)	2	Правила игры (упрощённые). Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке	Наблюдение
6	17.09.2026 (Чт)	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте — в парах, у стены	Наблюдение
7	23.09.2026 (Ср)	2	Передача мяча от груди в движении шагом. Ведение мяча правой рукой по прямой	Наблюдение
8	24.09.2026 (Чт)	2	Ведение мяча левой рукой по прямой. Ведение с остановками по сигналу	Наблюдение
9	30.09.2026 (Ср)	2	Ведение мяча по дуге, обводка стоек. Эстафеты с ведением мяча	Наблюдение
10	01.10.2026 (Чт)	2	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо с места. Бросок с отражением от щита	Наблюдение
11	07.10.2026 (Ср)	2	Бросок после ведения и остановки. Упражнения на точность броска	Наблюдение
12	08.10.2026 (Чт)	2	Передача и ловля мяча в тройках. Взаимодействие в парах без сопротивления	Наблюдение
13	14.10.2026 (Ср)	2	Учебная игра 3×3 на уменьшенной площадке (упрощённые правила)	Учебная игра
14	15.10.2026 (Чт)	2	Учебная игра 3×3. Закрепление ведения и бросков в игровых условиях	Учебная игра
15	21.10.2026 (Ср)	2	Ведение и передача в движении. Эстафеты с элементами баскетбола	Наблюдение
16	22.10.2026 (Чт)	2	Броски в кольцо после ведения. Индивидуальная отработка техники	Наблюдение
—	24.10–30.10	—	Осенние каникулы	—

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы занятия	Формы контроля
18	05.11.2026 (Чт)	2	Двусторонняя учебная игра. Отработка тактических действий	Учебная игра
19	11.11.2026 (Ср)	2	Двусторонняя учебная игра. Закрепление пройденного материала	Учебная игра
20	12.11.2026 (Чт)	2	Контрольные упражнения по баскетболу. Учебная игра	Контрольные упражнения, учебная игра

Настольный теннис (24 ч)

(Теперь идёт сразу после баскетбола — в ноябре–декабре, удобно в зале)

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы занятия	Формы контроля
21	18.11.2026 (Ср)	2	Правила игры (упрощённые). Хватка ракетки. Стойка теннисиста	Наблюдение
22	19.11.2026 (Чт)	2	Отбивание мяча ракеткой вверх на месте (правой рукой). Упражнения у стены	Наблюдение
23	25.11.2026 (Ср)	2	Отбивание мяча ракеткой вверх (левой рукой). Чередование рук	Наблюдение
24	26.11.2026 (Чт)	2	Подача мяча (простая, с отскоком от стола). Правила подачи	Наблюдение
25	02.12.2026 (Ср)	2	Приём мяча после подачи. Игра в парах через стол	Наблюдение
26	03.12.2026 (Чт)	2	Накат справа — отработка техники. Игра в парах	Наблюдение
27	09.12.2026 (Ср)	2	Накат слева — отработка техники. Игра в парах	Наблюдение
28	10.12.2026 (Чт)	2	Чередование наката справа и слева в игре через стол	Наблюдение
29	16.12.2026 (Ср)	2	Учебная игра по упрощённым правилам (до 5, до 7 очков)	Учебная игра
30	17.12.2026 (Чт)	2	Эстафеты с ракеткой и мячом. Упражнения на точность	Наблюдение
31	23.12.2026 (Ср)	2	Мини-турнир внутри группы. Судейство с помощью педагога	Учебная игра (мини-турнир)
32	24.12.2026 (Чт)	2	Контрольные упражнения по настольному теннису. Учебная игра	Контрольные упражнения, учебная игра
—	30.12–10.01	—	Зимние каникулы	—

Волейбол (32 ч)

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы занятия	Формы контроля
33	13.01.2027 (Ср)	2	Правила игры (упрощённые). Стойка волейболиста. Перемещения приставным шагом	Наблюдение
34	14.01.2027 (Чт)	2	Передача мяча сверху двумя руками у стены. Упражнения для мышц кистей и пальцев	Наблюдение
35	20.01.2027	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Наблюдение

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы занятия	Формы контроля
	(Ср)		Приставные шаги с передачей	
36	21.01.2027 (Чт)	2	Передача мяча снизу двумя руками у стены. Правильное положение рук	Наблюдение
37	27.01.2027 (Ср)	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Чередование верхней и нижней передачи	Наблюдение
38	28.01.2027 (Чт)	2	Пионербол: бросок мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками	Наблюдение
39	03.02.2027 (Ср)	2	Пионербол 2×2, 3×3. Правила. Расстановка игроков на площадке	Наблюдение
40	04.02.2027 (Чт)	2	Нижняя прямая подача через сетку (с уменьшенного расстояния, сниженная сетка)	Наблюдение
41	10.02.2027 (Ср)	2	Приём мяча после подачи. Передача мяча партнёру после приёма	Наблюдение
42	11.02.2027 (Чт)	2	Учебная игра в пионербол 3×3 с переходом к волейболу (упрощённые правила)	Учебная игра
43	17.02.2027 (Ср)	2	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. подача и приём	Учебная игра
44	18.02.2027 (Чт)	2	Чередование верхней и нижней передачи в игровых условиях. Эстафеты	Наблюдение
45	24.02.2027 (Ср)	2	Учебная игра 3×3. Командное взаимодействие при подаче и приёме	Учебная игра
46	25.02.2027 (Чт)	2	Двусторонняя учебная игра. Отработка тактических действий	Учебная игра
47	03.03.2027 (Ср)	2	Двусторонняя учебная игра. Закрепление технических приёмов	Учебная игра
48	04.03.2027 (Чт)	2	Контрольные упражнения по волейболу. Учебная игра	Контрольные упражнения, игра

Футбол (32 ч)

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы занятия	Формы контроля
49	10.03.2027 (Ср)	2	Правила игры (упрощённые). ТБ на футбольном поле. Ведение мяча по прямой	Наблюдение
50	11.03.2027 (Чт)	2	Ведение мяча по дуге. Обводка стоек. Остановка мяча подошвой	Наблюдение
51	17.03.2027 (Ср)	2	Остановка мяча внутренней частью стопы. Передача мяча внутренней частью стопы в парах	Наблюдение
52	18.03.2027 (Чт)	2	Передача мяча на короткое расстояние в парах. Чередование ведения и остановки	Наблюдение
—	25.03–04.04	—	Весенние каникулы	—
53	07.04.2027 (Ср)	2	Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы по направлению к воротам	Наблюдение
54	08.04.2027 (Чт)	2	Удар по летящему мячу (с подачи педагога). Приём и обработка мяча	Наблюдение
55	14.04.2027 (Ср)	2	Отбор мяча толчком плечо в плечо (упрощённая форма). Правила безопасного контакта	Наблюдение
56	15.04.2027	2	Финты: простой обманный уход (освоение по	Наблюдение

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы занятия	Формы контроля
	(Чт)		возможности). Эстафеты с ведением	
57	21.04.2027 (Ср)	2	Учебная игра 5×5 на уменьшенном поле с уменьшенными воротами	Учебная игра
58	22.04.2027 (Чт)	2	Учебная игра 5×5. Закрепление ведения, передачи и ударов в игровых условиях	Учебная игра
59	28.04.2027 (Ср)	2	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Индивидуальная отработка техники	Наблюдение
60	29.04.2027 (Чт)	2	Ведение, остановка и передача в движении. Взаимодействие в парах	Наблюдение
61	05.05.2027 (Ср)	2	Учебная игра 6×6. Расстановка игроков. Командное взаимодействие	Учебная игра
62	06.05.2027 (Чт)	2	Учебная игра 6×6. Отработка позиционных действий	Учебная игра
63	12.05.2027 (Ср)	2	Комплексные эстафеты с элементами футбола	Наблюдение
64	13.05.2027 (Чт)	2	Контрольные упражнения по футболу. Учебная игра	Контрольные упражнения, игра

ОФП. Контрольные испытания (8 ч)

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы занятия	Формы контроля
65	19.05.2027 (Ср)	2	Комплексы ОРУ на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости. Упражнения на осанку	Наблюдение
66	20.05.2027 (Чт)	2	Контрольные испытания: челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Тестирование (итоговое)
67	25.05.2027 (Ср)	2	Контрольные испытания: наклон вперёд сидя; бросок мяча на дальность. Сравнение с входной диагностикой	Тестирование (итоговое), сравнительный анализ
68	26.05.2027 (Ср)	2	Подведение итогов года. Награждение. Свободная игровая деятельность	Беседа, наблюдение

Итого: 68 занятий, 136 часов.