

Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38» г. Грозного

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического  
совета  
Протокол №1  
от 30.08.2023 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«СОШ№38» г. Грозного  
\_\_\_\_\_ Э.А. Битимирова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возрастная категория обучающихся: 11 - 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Месербиева Эльвира Зелимхановна,  
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2023 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в  
МБОУ «СОШ №38» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_  
Эксперт \_\_\_\_\_

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Методические рекомендации по разработке и реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы в образовательных организациях Чеченской Республики (разработаны ГБУ ДПО «ИРО ЧР» (одобрены Ученым советом, протокол № 5 25.08.2022 г.);

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 38» г. Грозного.

**1.2. Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**1.3. Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» определяется запросом со стороны детей и их родителей, и тем, что занятия спортом всегда в моде.

**1.4. Актуальность программы.** Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

**1.5.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предполагает освоение материала на **стартовом и базовом уровнях**. *Стартовый уровень* предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащиеся знакомятся с историей настольного тенниса, разнообразием стилей, правилами и приемами игры в теннис и осваивают основные физические упражнения. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» на стартовом уровне направлена на развитие двигательных навыков и умений учащихся, на потребность учащихся в физическом совершенствовании в процессе игры в теннис, формирование культуры здорового образа жизни, мотивацию личности к познанию, труду, спорту.

*Базовый уровень* предполагает освоение специализированных знаний в рамках - направления программы «Настольный теннис», а именно развитие молниеносной реакции и ловкости движений, стойкости в защите и нападении, быстроты мышления, умения находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, рациональной техники игры в теннис.

#### **1.6. Цель программы:**

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся

посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### **Развивающие**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

#### **Воспитательные**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

**1.7. Категория учащихся.** В кружок «Настольный теннис» принимаются все желающие в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Численный состав обучающихся в группе 12-15 детей. Программа реализуется в очной форме.

#### **1.8. Сроки реализации программы.**

Срок реализации программы – 1 год. Объем – 144 часа.

#### **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.
- Организационные формы обучения
- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность академического часа 45 минут. Перерыв между учебными занятиями составляет 15 минут.

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

#### **1.10. Планируемые результаты освоения программы**

##### **Личностные результаты:**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством

коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

### **Метапредметные результаты:**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

### **Предметные результаты:**

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах

движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## Раздел

### 2 Содержание программы

#### 2.1. Учебный план

##### **Тактическая подготовка**

*Теоретический компонент:*

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

*Практический компонент:*

Атака, контратака. Подача мяча. Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

##### **Техническая подготовка.**

*Теоретический компонент:*

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

*Практический компонент:*

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

##### **Игровая подготовка.**

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы.

Возврат мяча срезкой слева влево.

##### **Упражнения по элементам (тренинг).**

*Теоретический компонент:*

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

*Практический компонент:*

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

##### **Индивидуальная работа.**

*Теоретический компонент:*

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

*Практический компонент:*

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.. Судейская практика.

#### 4. Учебный (тематический) план

№	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Беседа.
2.	Изучение правил игры	4	1	3	Опрос.
3.	Тактическая подготовка.	32	-	32	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
5.	Техническая подготовка.	36	-	36	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
6.	Игровая подготовка.	45	-	45	Наблюдение. Практическая работа
7.	Упражнения по элементам (тренинг).	20	-	20	Наблюдение. Практическая работа
8.	Индивидуальная работа.	6	2	4	Наблюдение. Практическая работа
<b>Итого</b>	<b>144</b>				



#### 4.1. Календарно-учебный график (группа 1)

№ п/п	Дата проведения занятия (план.)	Дата проведения занятия (факт.)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	<b>04.09.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Индивидуальная	1	Инструктаж по технике безопасности.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
2.	<b>07.09.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа Индивидуальная	2	Правила игры	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
3.	<b>11.09.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа Индивидуальная	2	Правила игры	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
4.	<b>14.09.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа Групповая.	2	Техника: совершенствование передвижения и координации.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
5.	<b>18.09.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа Групповая	2	Правила распорядка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
6.	<b>21.09.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая

								работа
7.	<b>25.09.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Техника передвижений у стола, координация.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
8.	<b>28.09.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Точность попадания, техника.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
9.	<b>02.10.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Атака, контратака.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
10.	<b>05.10.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Подача мяча	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
11.	<b>09.10.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
12.	<b>12.10.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Удар справа, удар слева.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
13.	<b>16.10.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

14	<b>19.10.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактические приёмы и комбинации.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
15	<b>23.10.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактические приёмы и комбинации.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
16	<b>26.10.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Возврат мяча срезка слева влево.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение.
17	<b>30.10.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Теоретические примеры.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
18	<b>02.11.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Теоретические примеры.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
19	<b>06.11.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Опрос. Практическая работа
20	<b>09.11.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
21	<b>13.11.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

								работа
22	<b>16.11.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальный разбор упражнений.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
23	<b>20.11.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Индивидуальный разбор упражнений.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
24	<b>23.11.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Игры на счёт.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
25	<b>27.11.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
26	<b>30.11.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
27	<b>04.12.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
28	<b>07.12.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Имитация ударов на столе.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

29	<b>11.12.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения на развитие скорости удара.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
30	<b>14.12.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения на развитие скорости удара.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
31	<b>18.12.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения на развитие скорости удара.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
32	<b>21.12.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Совершенствование подачи и их приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
33	<b>25.12.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и их приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
34	<b>28.12.2023</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Контроль нормативов физического развития.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
35	<b>08.01.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Контроль нормативов физического развития.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

36	<b>11.01.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Сдача нормативов.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
37	<b>15.01.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Сдача нормативов.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
38	<b>18.01.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тесты игровые.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
39	<b>22.01.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тесты игровые.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
40	<b>25.01.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Индивидуальная работа.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
41	<b>29.01.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная работа.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
42	<b>01.02.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактическая подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

43	<b>05.02.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактическая подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
44	<b>08.02.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
45	<b>12.02.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
46	<b>15.02.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тренировки сложных подач и их приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
47	<b>19.02.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Тренировки сложных подач и их приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
48	<b>22.02.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Имитационные упражнения.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
49	<b>26.02.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Имитационные упражнения.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

50	<b>29.02.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Активный приём подачи накатом.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
51	<b>04.03.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Активный приём подачи накатом.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
52	<b>07.03.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Подрезка мяча справа и слева.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
53	<b>11.03.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Подрезка мяча справа и слева.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
54	<b>14.03.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Техническая подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
55	<b>18.03.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Техническая подготовка	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
56	<b>21.03.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Восемь принципов выполнения удара.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

57	<b>25.03.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Игра различными ударами без потери мяча.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
58	<b>28.03.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Стойка. Координация у стола.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
59	<b>01.04.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Перемещение у стола.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
60	<b>04.04.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Перемещение у стола.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
61	<b>08.04.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Точность попадания. Техника.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
62	<b>11.04.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Игровая подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
63	<b>15.04.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Игры на счёт.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

64	<b>18.04.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Парные игры.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
65	<b>22.04.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения по элементам (тренинг).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
66	<b>25.04.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения по элементам (тренинг).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
67	<b>29.04.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
68	<b>06.05.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Комбинированные серии ударов	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
69	<b>13.05.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная работа.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
70	<b>16.05.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная короткая подача.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

71	<b>20.05.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Отработка технических приёмов настольного тенниса	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
72	<b>23.05.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Упражнения для освоения техники и тактики игры	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
73	<b>27.05.2024</b>		14.00-14.45 15.00-15.45	Практическая работа.	1	Итоговое занятие	СОШ № 38 спорт. зал	Опрос. Практическая работа

### Календарно-учебный график (группа 2)

№ п/п	Дата проведения занятия (план.)	Дата проведения занятия (факт.)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	<b>04.09.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация.	1	Инструктаж по технике безопасности.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
2.	<b>07.09.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Правила игры	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
3.	<b>11.09.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация.	2	Правила игры	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение.

				Практическая работа				Опрос. Практическая работа
4.	<b>14.09.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Техника: совершенствование передвижения и координации.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
5.	<b>18.09.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Правила распорядка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
6.	<b>21.09.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
7.	<b>25.09.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Техника передвижений у стола, координация.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
8.	<b>28.09.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Точность попадания, техника.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
9.	<b>02.10.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Атака, контратака.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
10	<b>05.10.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация.	2	Подача мяча	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос.

				Практическая работа				Практическая работа
11	<b>09.10.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
12	<b>12.10.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Удар справа, удар слева.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
13	<b>16.10.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
14	<b>19.10.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактические приёмы и комбинации.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
15	<b>23.10.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактические приёмы и комбинации.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
16	<b>26.10.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Возврат мяча срезка слева влево.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение.
17	<b>30.10.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Теоретические примеры.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

18	<b>02.11.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Теоретические примеры.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
19	<b>06.11.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Опрос. Практическая работа
20	<b>09.11.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
21	<b>13.11.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
22	<b>16.11.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальный разбор упражнений.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
23	<b>20.11.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Индивидуальный разбор упражнений.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
24	<b>23.11.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Игры на счёт.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
25	<b>27.11.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация.	2	Практика (игры на счёт: короткие и	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос.

				Практическая работа		длинные партии).		Практическая работа
26	<b>30.11.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
27	<b>04.12.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
28	<b>07.12.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Имитация ударов на столе.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
29	<b>11.12.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения на развитие скорости удара.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
30	<b>14.12.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения на развитие скорости удара.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
31	<b>18.12.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения на развитие скорости удара.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
32	<b>21.12.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Совершенствование подачи и их приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая

								работа
33	<b>25.12.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Совершенствование подач и их приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
34	<b>28.12.2023</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Контроль нормативов физического развития.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
35	<b>08.01.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Контроль нормативов физического развития.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
36	<b>11.01.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Сдача нормативов.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
37	<b>15.01.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Сдача нормативов.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
38	<b>18.01.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тесты игровые.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
39	<b>22.01.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тесты игровые.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

40	<b>25.01.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Индивидуальная работа.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
41	<b>29.01.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная работа.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
42	<b>01.02.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактическая подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
43	<b>05.02.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тактическая подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
44	<b>08.02.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
45	<b>12.02.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
46	<b>15.02.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Тренировки сложных подач и их приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

47	<b>19.02.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Тренировки сложных подач и их приёма.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
48	<b>22.02.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Имитационные упражнения.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
49	<b>26.02.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Имитационные упражнения.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
50	<b>29.02.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Активный приём подачи накатом.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
51	<b>04.03.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Активный приём подачи накатом.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
52	<b>07.03.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Подрезка мяча справа и слева.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
53	<b>11.03.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Подрезка мяча справа и слева.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

54	<b>14.03.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Техническая подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
55	<b>18.03.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Техническая подготовка	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
56	<b>21.03.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Восемь принципов выполнения удара.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
57	<b>25.03.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Игра различными ударами без потери мяча.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
58	<b>28.03.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Стойка. Координация у стола.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
59	<b>01.04.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Перемещение у стола.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
60	<b>04.04.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Перемещение у стола.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

61	<b>08.04.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Точность попадания. Техника.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
62	<b>11.04.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Игровая подготовка.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
63	<b>15.04.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Игры на счёт.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
64	<b>18.04.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Парные игры.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
65	<b>22.04.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения по элементам (тренинг).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
66	<b>25.04.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения по элементам (тренинг).	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
67	<b>29.04.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа

68	<b>06.05.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Комбинированные серии ударов	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
69	<b>13.05.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная работа.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
70	<b>16.05.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Индивидуальная короткая подача.	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
71	<b>20.05.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация. Практическая работа	2	Отработка технических приёмов настольного тенниса	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
72	<b>23.05.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Объяснение. Демонстрация Практическая работа.	2	Упражнения для освоения техники и тактики игры	СОШ № 38 спорт. зал	Наблюдение. Опрос. Практическая работа
73	<b>27.05.2024</b>		15.55-16.40 16.55-17.40	Практическая работа.	1	Итоговое занятие	СОШ № 38 спорт. зал	Опрос. Практическая работа

## **Условия реализации программы**

### *I. Материально-техническое обеспечение*

1. Занятия проводятся в спортивном зале и в холле образовательной организации.
2. Теннисные столы, ракетки и теннисные мячи
3. Технические средства обучения

- ноутбук;

-экран, проектор.

### *II. Информационно-методическое обеспечение*

- объяснительно-иллюстративный материал;

- видеофильмы с обучением игры в настольный теннис.

Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре :

1. <http://www.ttw.ru>
2. <http://www.ttsport.ru>
3. <http://www.the-table-tennis.com>
4. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>
5. <http://www.ttworld.ru>

### *III. Кадровое обеспечение*

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

#### **Формы аттестации**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

1. Участие в соревнованиях различного уровня
2. Внутришкольные соревнования

#### **Оценочные материалы**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Педагог использует контрольные упражнения в течение всего учебно-тренировочного годового цикла (не менее 1 раза).

## Список литературы

### Список литературы для педагогов

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. 2000
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М, Просвещение 2002
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 1982год
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М Просвещение, 2004 б.
- Макарова Г.А. Спортивная медицина.М Просвещение, 2002
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 2007год.
- 8.Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Просвещение, 2009.
- 9.Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Просвещение, 2004 год.

### Список литературы для детей и родителей

1. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 2008.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 2001.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 2002.
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 2002.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 2004.
7. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. — Ярославль:ВерхнееВолжское кн. Из-во,2010.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 2000 г.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:Просвещение 2000 г.
10. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Дрофа. 2000 г.