

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8  
ИМЕНИ СИБИРЦЕВА А.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ СОШ №8  
имени Сибирцева А.Н.  
№ Ш8-13-202/3 от 29.04.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности**

**Настольный теннис**  
(наименование программы)

Возраст обучающихся: 9-13 лет  
Срок реализации программы: 37 недель  
Количество часов: 74 часа

Педагог, реализующий программу  
Новиков Антон Александрович  
Педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. учителя полностью, должность)

СУРГУТ  
2023

### **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Дополнительная образовательная программа призвана формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, вызвать интерес к виду спорта, развивать координацию движений и основные физические качества, организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели.

Отбор содержания материала по программе осуществлялся с учетом интересов, потребностей и жизненных планов обучающихся, с учетом социальной ситуации, сложившейся в нашем регионе.

Программа «Регби» физкультурно-спортивной направленности разработана на нагрузку 2 часа в неделю, 74 часа в год и рассчитана на возраст учащихся: 9-13 лет.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

**Наименование образовательной организации: МБОУ СОШ № 8 имени Сибирцева А.Н.**

Название программы	Теннис (Настольный теннис)
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Новиков Антон Александрович
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом директора школы МБОУ СОШ №8 имени Сибирцева А.Н., № Ш8-13-202/3 от 29.04.2023 года
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий настольным теннисом.
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;</li> <li>- научить регулировать свою физическую нагрузку.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;</li> <li>- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;</li> <li>- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;</li> <li>- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;</li> <li>- пропагандировать здоровый образ жизни.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в соревнованиях;</li> <li>- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;</li> <li>- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.</li> </ul> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивое овладение умениями и навыками игры;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.</li> </ul> <p><i>Компетентностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ухаживать за инвентарем, оборудовать место занятий;</li> <li>- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;</li> <li>- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей;</li> <li>- умение контролировать психическое состояние.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2/ 74
Возраст обучающихся	9-13 лет
Образовательные форматы	Групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	<p><i>Для педагога:</i></p> <p>Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11. 2007. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007. Перльман М.</p> <p>Регби, учебники и учебные пособия по видам спорта, Соловей Е.Л., Лаптев А.В., Грошев А.М., Рзаев Т.М., Гончарова О.П. «Московская государственная академия физической культуры»; Комитет по физической культуре и спорту, Управление спортивных игр, Федерация регби СССР; под ред. В.В. Аненкова 1981г.;</p> <p><i>Для детей:</i></p> <p>Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. Железняк Ю. Д.</p> <p>Детская энциклопедия регби. 2017г. Москва. Авторы: Батырев А., Борисова А., Боруздина Л., Кирпичева Н., Сорокин В.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал.</li> <li>2. Столы для настольного тенниса (5 штук)</li> <li>3. Мячи для игры в настольный теннис (30 штук)</li> <li>4. Ракетки для настольного тенниса</li> <li>6. Набивные мячи 12 штук.</li> <li>7. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.</li> <li>8. Скакалки 20шт.</li> </ol>

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Регби» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы** - базовый.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- [Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Закон об Образовании в Российской Федерации» \(с изменениями и дополнениями\).](#)
- [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»](#)
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”](#)
- [Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816. "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".](#)
- [Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" \(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые программы\)\)".](#)
- [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" \(вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."\) \(Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573\)](#)
- [Постановление Администрации города Сургута от 22 декабря 2020 года N 9693 Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг \(работ\) в сфере образования, оказываемых \(выполняемых\) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов \(с изменениями на 28 февраля 2022 года\)](#)
- [Постановление Администрации города от 13.12.2013 № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» \(с изменениями и дополнениями\)](#)

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Направленность дополнительной образовательной программы.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия настольным теннисом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой настольный теннис.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

### **Адресат программы и условия программы**

В объединение дополнительного образования по программе «Теннису» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 9-13 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

### **Условия реализации программы**

В объединение принимаются все желающие, в возрасте от 9 до 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе 27 человек.

Срок реализации программы один год. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 37 учебных недель, 74 часа в год.

Режим занятий – 2 раза в неделю.

Программа предусматривает учебно-тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика настольного тенниса, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы.

Форма организации деятельности – индивидуально-групповая.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Занятие в учебно-тренировочных группах по настольному теннису способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по настольному теннису являются следующие умения:

- излагать факты истории развития настольного тенниса и тенниса, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в тег-регби, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

- соблюдать требования техники безопасности на занятиях;
- знать терминологию и правила игры в настольный теннис;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

В качестве способов проверки результативности освоения программы, используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

### Формы подведения итогов реализации программы

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

### Учебный план

№п/ п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности.	5	В процессе занятий		В виде беседы или тестовой работы
2	Общая физическая подготовка	23	В процессе занятий	23	Контроль выполнения определенных упражнений
3	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	12	В процессе занятий	12	Контроль выполнения определенных упражнений
4	Техника передвижений у стола, координация.	6	В процессе занятий	6	Сдача контрольных нормативов
5	Точность попадания, техника.	10	В процессе занятий	10	Сдача контрольных нормативов
6	Атака, контратака.	8	В процессе занятий	8	Сдача контрольных нормативов
7	Подача мяча	8	В процессе занятий	8	Сдача контрольных нормативов
8	Теория	2	В процессе занятий		В виде теста и контрольных вопросов.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 1. Инструктаж по технике безопасности.

Проводить инструктаж по технике безопасности согласно должностным инструкциям.

### 2. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

### 3. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).

Переключивание ракетки из одной руки в другую перед собой, за спиной. Сочетать переключивание ракетки с выполнением обще развивающих упражнений. Удары ракеткой по мячу сверху в пол так, чтобы он не выходил за пределы лежащего на полу обруча. отбивать мяч ракеткой перед собой на высоту 20—30 см 15—20 раз подряд. Выполнить упражнение, стоя на гимнастической скамейке. Стоя в 1—1,5 м от стены, ударять мячом в стену 10—15 раз подряд. Упражнения в подбивании мяча ракеткой и балансировке выполнять правой и левой рукой.

### 4. Техника передвижений у стола, координация.

Перемещения и стойки. Прием, отбитие мяча. Различные упражнения в виде мини-игр и эстафет.

### 5. Точность попадания, техника.

Игра накатом слева по левой диагонали. Игра накатом справа по правой диагонали. Игра накатом слева по прямой. Игра накатом справа по прямой. Игра накатом и смэш. «Треугольник» накатом справа.

### 6. Атака, контратака.

«Восьмерка». «Веер накатом справа». «Веер накатом слева». «Веер накатом слева с перескоком». «Веер с игрой только справа».

### 7. Поддача мяча.

Подать 4 серии по 20 быстрых длинных подач с нижним или нижнебоковым вращением. Быстрая уходящая длинная подача в левый угол стола с попаданием в коробку из-под мячей. Подача средней длины. Короткая подача из левого угла вправо с нижним вращением. Короткая подача из левого угла вправо с верхним вращением или плоская.

### 8. Теория.

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по настольному теннису. Развитие настольного тенниса в России и мире. Основы техники и тактики в настольном теннисе. Нагрузка и отдых во время занятий.

## Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и соразмерности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;

– сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки.

При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; обще развивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

- общепедагогические (словесные и наглядные);
- специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по настольному теннису соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание.

Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются обще развивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств.

На каждом учебно-тренировочном занятии решаются одна-две задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств.

В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно - подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы.

В данной программе дополнительного образования, выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную.

Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по тег-регби предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

## Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	1 группа		2 группа	
				План	Факт	План	Факт
1	Теория	ТБ на занятиях по настольному теннису.	1				
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м.	1				
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1				
5	ОФП	Развитие быстроты ответных действий	1				
6	Техника передвижений	Стойки и перемещения.	1				
7	Техника передвижений.	Изучение хваток. Удар толчком слева.	1				
8	Подача мяча	Элементарная подача толчком слева	1				
9	ОФП	ОРУ для мышц плечевого пояса.	1				
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1				
11	Техника передвижений.	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1				
12	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева.	1				
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
14	Точность попадания, техника.	Упражнения для удержания мяча на ракетке.	1				
15	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Разнообразные упражнения с мячами разного диаметра и материала.	1				
16	Атака, контратака.	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.	1				
17	ОФП	Развитие гибкости.	1				
18	Точность попадания, техника.	Разнообразные упражнения с мячами.	1				
19	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	1				
20	Подача мяча	Подача толчком слева	1				
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1				
22	Точность	Развитие быстроты ответных	1				

	попадания, техника.	действий					
23	Техника передвижений	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1				
24	Подача мяча	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1				
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1				
26	Точность попадания, техника.	Развитие быстроты ответных действий	1				
27	Точность попадания, техника.	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	1				
28	Техника передвижений.	Игра-подача Обучение подачи «Маятник».	1				
29	ОФП	Круговая тренировка.	1				
30	ОФП	Упражнения для развития выносливости.	1				
31	Точность попадания, техника.	Тактика одиночных и парных игр.	1				
32	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Упражнения с отягощением. Игра в «Крутиловку».	1				
33	ОФП	Челночный и спринтерский бег.	1				
34	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
35	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	1				
36	Подача мяча	Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач.	1				
37	ОФП	Перекаты из различных положений.	1				
38	Точность попадания, техника.	Подача «накатами» справа.	1				
39	Подача мяча	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.	1				
40	Техника передвижений.	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	1				
41	Подача мяча	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи	1				
42	ОФП	Метание малого мяча с места.	1				
43	Подача мяча	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1				

44	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Учебная игра.	1				
45	ОФП	Прыжки в высоту.	1				
46	Точность попадания, техника.	Прыжковая и силовая работа.	1				
47	Атака, контратака.	Обучение техники «срезка» мяча.	1				
48	Подача мяча	Подача «накатами» слева и справа.	1				
49	ОФП	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1				
50	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Прыжковая и силовая работа.	1				
51	Атака, контратака.	Совершенствование техники срезки в игре.	1				
52	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1				
53	ОФП	Сдача контрольных нормативов ОФП	1				
54	Точность попадания, техника.	Подача «накатами» слева.	1				
55	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1				
56	Атака, контратака.	Обучение техники «наката» в игре.	1				
57	Теория	Гигиена. Самоконтроль.	1				
58	ОФП	Бег с изменением направления.	1				
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом.	1				
60	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	1				
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1				
62	Точность попадания, техника.	Развитие быстроты ответных действий	1				
63	Атака, контратака.	Переход от защиты в контратаку.	1				
64	Атака, контратака.	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника.	1				
65	ОФП	Развитие общей выносливости.	1				
66	ОФП	Прыжковая и силовая работа.	1				

67	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1				
68	Атака, контратака.	Совершенствование подач, срезок, накатов.	1				
69	ОФП	Развитие выносливости.	1				
70	СФП	Подводящие упражнения для атакующих действий.	1				
71	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1				
72	Теория	Нагрузка и отдых.	1				
73	Атака, контратака.	Учебная игра, учебная игра в парах. Тестирование по ОФП.	1				
74	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1				

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК группа 1.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	13:00-13:40	Теоретическая	1	ТБ на занятиях по настольному теннису.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
2	Сентябрь	05.09	13:00-13:40	Практическая	1	Строевые упражнения. Бег 30 м.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
3	Сентябрь	11.09	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
4	Сентябрь	12.09	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
5	Сентябрь	18.09	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие быстроты ответных действий	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
6	Сентябрь	19.09	13:00-13:40	Практическая	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
7	Сентябрь	25.09	13:00-13:40	Практическая	1	Изучение хваток. Удар толчком слева.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
8	Сентябрь	26.09	13:00-13:40	Практическая	1	Элементарная подача толчком слева	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
9	Октябрь	02.10	13:00-13:40	Практическая	1	ОРУ для мышц плечевого пояса.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
10	Октябрь	03.10	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие скоростно-силовой выносливости.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
11	Октябрь	09.10	13:00-13:40	Практическая	1	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
12	Октябрь	10.10	13:00-13:40	Практическая	1	Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
13	Октябрь	16.10	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля

14	Октябрь	17.10	13:00-13:40	Практическая	1	Упражнения для удержания мяча на ракетке.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
15	Октябрь	23.10	13:00-13:40	Практическая	1	Разнообразные упражнения с мячами разного диаметра и материала.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
16	Октябрь	24.10	13:00-13:40	Практическая	1	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
17	Октябрь	30.10	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие гибкости.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
18	Октябрь	31.10	13:00-13:40	Практическая	1	Разнообразные упражнения с мячами.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
19	Ноябрь	06.11	13:00-13:40	Практическая	1	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
20	Ноябрь	07.11	13:00-13:40	Практическая	1	Подача толчком слева	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
21	Ноябрь	13.11	13:00-13:40	Практическая	1	Кувырок вперед, назад, в сторону.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
22	Ноябрь	14.11	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие быстроты ответных действий	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
23	Ноябрь	20.11	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
24	Ноябрь	21.11	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
25	Ноябрь	27.11	13:00-13:40	Практическая	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
26	Ноябрь	28.11	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие быстроты	Спортивный зал.	Групповая форма



						ответных действий		контроля
27	Декабрь	04.12	13:00-13:40	Практическая	1	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
28	Декабрь	05.12	13:00-13:40	Практическая	1	Игра-подача Обучение подачи «Маятник».	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
29	Декабрь	11.12	13:00-13:40	Практическая	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
30	Декабрь	12.12	13:00-13:40	Практическая	1	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
31	Декабрь	18.12	13:00-13:40	Практическая	1	Тактика одиночных и парных игр.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
32	Декабрь	19.12	13:00-13:40	Практическая	1	Упражнения с отягощением. Игра в «Крутиловку».	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
33	Декабрь	25.12	13:00-13:40	Практическая	1	Челночный и спринтерский бег.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
34	Декабрь	26.12	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
35	Январь	15.01	13:00-13:40	Практическая	1	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
36	Январь	16.01	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
37	Январь	22.01	13:00-13:40	Практическая	1	Перекаты из различных положений.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
38	Январь	23.01	13:00-13:40	Практическая	1	Подача «накатами» справа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
39	Январь	29.01	13:00-13:40	Практическая	1	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля

40	Январь	30.01	13:00-13:40	Практическая	1	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
41	Февраль	05.02	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
42	Февраль	06.02	13:00-13:40	Практическая	1	Метание малого мяча с места.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
43	Февраль	12.02	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
44	Февраль	13.02	13:00-13:40	Теоретическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
45	Февраль	19.02	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжки в высоту.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
46	Февраль	20.02	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжковая и силовая работа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
47	Февраль	26.02	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение техники «срезка» мяча.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
48	Февраль	27.02	13:00-13:40	Практическая	1	Подача «накатами» слева и справа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
49	Март	04.03	13:00-13:40	Практическая	1	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
50	Март	05.03	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжковая и силовая работа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
51	Март	11.03	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование техники срезки в игре.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
52	Март	12.03	13:00-13:40	Практическая	1	Учебная игра с ранее изученными элементами.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
53	Март	18.03	13:00-13:40	Практическая	1	Сдача контрольных нормативов ОФП	Спортивный зал.	Групповая форма контроля

54	Март	19.03	13:00-13:40	Практическая	1	Поддача «накатами» слева.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
55	Март	25.03	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
56		26.03	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение техники «наката» в игре.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
57	Апрель	01.04	13:00-13:40	Теоретическое	1	Гигиена. Самоконтроль.	Спортивный зал.	Самоконтроль
58	Апрель	02.04	13:00-13:40	Практическая	1	Бег с изменением направления.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
59	Апрель	08.04	13:00-13:40	Практическая	1	Встречная эстафета с мячом.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
60	Апрель	09.04	13:00-13:40	Практическая	1	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
61	Апрель	15.04	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
62	Апрель	16.04	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие быстроты ответных действий	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
63	Апрель	22.04	13:00-13:40	Теоретическое	1	Переход от защиты в контратаку.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
64	Апрель	23.04	13:00-13:40	Практическая	1	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
65	Апрель	29.04	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие общей выносливости.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
66	Апрель	30.04	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжковая и силовая работа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
67	Май	06.05	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля

68	Май	07.05	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование подачи, срезок, накатов.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
69	Май	13.05	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие выносливости.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
70	Май	14.05	13:00-13:40	Практическая	1	Подводящие упражнения для атакующих действий.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
71	Май	20.05	13:00-13:40	Практическая	1	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
72	Май	21.05	13:00-13:40	Практическая	1	Нагрузка и отдых.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
73	Май	27.05	13:00-13:40	Практическая	1	Учебная игра, учебная игра в парах. Тестирование по ОФП.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
74	Май	28.05	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК группа 2.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	13:00-13:40	Теоретическая	1	ТБ на занятиях по настольному теннису.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
2	Сентябрь	02.09	13:00-13:40	Практическая	1	Строевые упражнения. Бег 30 м.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
3	Сентябрь	08.09	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
4	Сентябрь	09.09	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля

5	Сентябрь	15.09	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие быстроты ответных действий	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
6	Сентябрь	16.09	13:00-13:40	Практическая	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
7	Сентябрь	22.09	13:00-13:40	Практическая	1	Изучение хваток. Удар толчком слева.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
8	Сентябрь	23.09	13:00-13:40	Практическая	1	Элементарная подача толчком слева	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
9	Сентябрь	29.09	13:00-13:40	Практическая	1	ОРУ для мышц плечевого пояса.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
10	Сентябрь	30.09	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие скоростно-силовой выносливости.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
11	Октябрь	06.10	13:00-13:40	Практическая	1	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
12	Октябрь	07.10	13:00-13:40	Практическая	1	Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
13	Октябрь	13.10	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
14	Октябрь	14.10	13:00-13:40	Практическая	1	Упражнения для удержания мяча на ракетке.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
15	Октябрь	20.10	13:00-13:40	Практическая	1	Разнообразные упражнения с мячами разного диаметра и материала.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
16	Октябрь	21.10	13:00-13:40	Практическая	1	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
17	Октябрь	27.10	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие гибкости.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
18	Октябрь	28.10	13:00-13:40	Практическая	1	Разнообразные	Спортивный зал.	Групповая форма

						упражнения с мячами.		контроля
19	Ноябрь	03.11	13:00-13:40	Практическая	1	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
20	Ноябрь	04.11	13:00-13:40	Практическая	1	Подача толчком слева	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
21	Ноябрь	10.11	13:00-13:40	Практическая	1	Кувырок вперед, назад, в сторону.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
22	Ноябрь	11.11	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие быстроты ответных действий	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
23	Ноябрь	17.11	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
24	Ноябрь	18.11	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
25	Ноябрь	24.11	13:00-13:40	Практическая	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
26	Ноябрь	25.11	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие быстроты ответных действий	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
27	Декабрь	01.12	13:00-13:40	Практическая	1	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
28	Декабрь	02.12	13:00-13:40	Практическая	1	Игра-подача Обучение подачи «Маятник».	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
29	Декабрь	08.12	13:00-13:40	Практическая	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
30	Декабрь	09.12	13:00-13:40	Практическая	1	Упражнения для развития	Спортивный зал.	Групповая форма контроля

						выносливости.		
31	Декабрь	15.12	13:00-13:40	Практическая	1	Тактика одиночных и парных игр.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
32	Декабрь	16.12	13:00-13:40	Практическая	1	Упражнения с отягощением. Игра в «Крутиловку».	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
33	Декабрь	22.12	13:00-13:40	Практическая	1	Челночный и спринтерский бег.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
34	Декабрь	23.12	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
35	Декабрь	29.12	13:00-13:40	Практическая	1	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
36	Декабрь	30.12	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
37	Январь	12.01	13:00-13:40	Практическая	1	Перекаты из различных положений.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
38	Январь	13.01	13:00-13:40	Практическая	1	Подача «накатами» справа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
39	Январь	19.01	13:00-13:40	Практическая	1	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
40	Январь	20.01	13:00-13:40	Практическая	1	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
41	Январь	26.01	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
42	Январь	27.01	13:00-13:40	Практическая	1	Метание малого мяча с	Спортивный зал.	Индивидуальная

						места.		форма контроля
43	Февраль	02.02	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
44	Февраль	03.02	13:00-13:40	Теоретическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
45	Февраль	09.02	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжки в высоту.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
46	Февраль	10.02	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжковая и силовая работа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
47	Февраль	16.02	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение техники «срезка» мяча.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
48	Февраль	17.02	13:00-13:40	Практическая	1	Подача «накатами» слева и справа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
49	Февраль	22.02.	13:00-13:40	Практическая	1	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
50	Февраль	24.02	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжковая и силовая работа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
51	Март	01.03	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование техники срезки в игре.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
52	Март	02.03	13:00-13:40	Практическая	1	Учебная игра с ранее изученными элементами.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
53	Март	08.03	13:00-13:40	Практическая	1	Сдача контрольных нормативов ОФП	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
54	Март	09.03	13:00-13:40	Практическая	1	Подача «накатами» слева.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
55	Март	15.03	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола,	Спортивный зал.	Групповая форма контроля



						высота отскока мяча.		
56	Март	16.03	13:00-13:40	Практическая	1	Обучение техники «наката» в игре.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
57	Март	22.03	13:00-13:40	Теоретическое	1	Гигиена. Самоконтроль.	Спортивный зал.	Самоконтроль
58	Март	23.03	13:00-13:40	Практическая	1	Бег с изменением направления.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
59	Март	29.03	13:00-13:40	Практическая	1	Встречная эстафета с мячом.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
60	Март	30.03	13:00-13:40	Практическая	1	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
61	Апрель	05.04	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
62	Апрель	06.04	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие быстроты ответных действий	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
63	Апрель	12.04	13:00-13:40	Теоретическое	1	Переход от защиты в контратаку.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
64	Апрель	13.04	13:00-13:40	Практическая	1	Тактика защитника против защитника. Тактика нападающего против защитника.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
65	Апрель	19.04	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие общей выносливости.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
66	Апрель	20.04	13:00-13:40	Практическая	1	Прыжковая и силовая работа.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
67	Апрель	26.04	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
68	Апрель	27.04	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование подачи, срезок, накатов.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
69	Май	03.05	13:00-13:40	Практическая	1	Развитие	Спортивный зал.	Индивидуальная

						выносливости.		форма контроля
<b>70</b>	Май	04.05	13:00-13:40	Практическая	1	Подводящие упражнения для атакующих действий.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
<b>71</b>	Май	10.05	13:00-13:40	Практическая	1	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
<b>72</b>	Май	11.05	13:00-13:40	Практическая	1	Нагрузка и отдых.	Спортивный зал.	Индивидуальная форма контроля
<b>73</b>	Май	17.05	13:00-13:40	Практическая	1	Учебная игра, учебная игра в парах. Тестирование по ОФП.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля
<b>74</b>	Май	18.05	13:00-13:40	Практическая	1	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	Спортивный зал.	Групповая форма контроля

Индивидуальный оценочный лист результативности занятий обучающегося \_\_\_\_\_

Ф.И. обучающегося																																									
	сентябрь				октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				февраль				Март				Апрель				май								
	Текущий контроль				Текущий контроль				Текущий контроль				Текущий контроль				Промежуточная				Текущий контроль				Текущий контроль				Текущий контроль				Текущий контроль				Промежуточная				Итого

Индивидуальный оценочный лист результативности занятий обучающегося позволяет ребенку увидеть и оценить собственные результаты обучения по программе и определить точки роста.

Педагог фиксирует достижения (уровни) ученика согласно критериям. Критерии оценки результативности текущего контроля

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень - у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень-обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практически задания;

средний уровень - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень-



### **Список используемой литературы.**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.