

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат  
для глухих и слабослышащих»**

**НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН ДЕШАРАН А, ИЛМАНАН А МИНИСТЕРСТВО  
Пачхьалкхан бюджети юкьарадешаран учреждени  
«Къора а, хазар вон а долучарна лерина коррекционни  
юкьарадешаран ишкол-интернат»**

Принята на заседании  
педагогического Совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ «С(к)ОШИГС»  
\_\_\_\_\_ А.В. Хашумова  
Приказ № 64-о  
«31» августа 2023 г.

**Адаптированная дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:**  
**Возраст обучающихся:**  
**Срок реализации программы:**

Руководитель кружка: Борзаев М.А.

г. Грозный  
2023 год

## Содержание

1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Направленность программы.....	3
1.3 Уровень программы.....	3
1.4 Актуальность программы.....	3
1.5 Отличительные особенности программы	
1.6. Цель и задачи программы.....	4
1.7. Категория обучающихся.....	4
1.8 Срок реализации программы.....	5
1.9. Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.....	5
1.10. Планируемые результаты.....	5
II. Содержание программы.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2 Содержание учебного плана.....	9
III. Формы аттестации .....	11
IV.Комплекс организационно-педагогических условий .....	11
4.1. Материально-техническое обеспечение программы	
4.2. Кадровое обеспечение.....	11
4.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	12
V. Календарно-тематический план .....	14

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»  
(пояснительная записка)**

**1.1. Нормативные документы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**1.2. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся способствующих улучшению физического развития ребенка.

Программа ориентирована на социализацию личности обучающегося, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени. Реализация программы содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения, формирует мотивацию на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности человека.

**Новизна программы и ее отличие от уже существующих** 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**1.3. Уровень программы – разноуровневый**

Обучение игре в настольный теннис с самого раннего возраста по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора,

формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

#### 1.4. Актуальность программы

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

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 ребенка: 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.

Удачно проведенная **профориентационная** работа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также является стимулом для последующих шагов и действий на пути к профессиональному и личностному саморазвитию обучающихся.

#### 1.5. Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно – силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, выносливости.

Игра в настольный теннис позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### 1.6. Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Разноуровневая программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»))

Ур ов ни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогически е технологии	Результаты	Методичес кая копилка дифференц
----------------	----------	----------------------------------	--	------------	--

					<b>ированных заданий</b>
<b>С Т А Р Т О В Ы Й</b>	<b>Предметные:</b> - обучение правилам игры в настольный теннис; - обучение правильному выполнению специальных физических упражнений; - овладение навыками регулирования психического состояния	Наблюдение, опрос, практическая работа, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный	<b>Предметные:</b> - получать знания истории развития настольного тенниса и воздействия вида спорта на организм человека; - знание основ тактических приемов в настольном теннисе; - овладение и отработка технических приемов игры в настольный теннис	Дифференцированные задания. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с подсказкой); репродуктивном (самостоятельно); и творческом.
	<b>Метапредметные:</b> - умение находить эффективные способы достижения цели; организованность; общительность; самостоятельность;	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	<b>Метапредметные:</b> - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей	
	<b>Личностные:</b> - формирование нравственных качеств личности; - развитие навыков сотрудничества; - готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом			<b>Личностные:</b> - способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения/нарушения моральных норм поведения. Проявление стремления к самостоятельной работе, участие в соревнованиях	
<b>Б А З</b>	<b>Предметные:</b> - отработка основ индивидуальной и парной тактик игры в настольный теннис;	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ,		<b>Предметные:</b> - приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических	

<b>О В Ы Й</b>	- обучение обучающихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий	организация самостоятельного выбора		упражнений; - приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)	
	<b>Метапредметные:</b> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно диалогическая технология	<b>Метапредметные:</b> - приобретение первоначального опыта организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий; - приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи	
	<b>Личностные:</b> - формирование спортивных навыков: быстрота, ловкость, точность; - приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи			<b>Личностные:</b> - развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; - потребность к ведению ЗОЖ; - умение организовать свой досуг; - самостоятельная подготовка к состязаниям, стремление к получению высокого результата	

### **1.7. Цель и задачи**

Цель программы - создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

##### **Развивающие:**

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом;
- развитие развития быстроты, ловкости, точности, внимания;
- развитие навыков самостоятельной работы;

##### **Воспитывающие:**

- формирование активной социальной позиции, готовности к внутреннему самоусовершенствованию, к самореализации себя в жизни;
- умение рационально организовать свободное от учебной деятельности время;
- формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой;
- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

### **1.8. Категория учащихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 11 до 17 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной подготовки.

Дети в разном возрасте хотят научиться играть в настольный теннис, поэтому группы могут быть разновозрастные. Количество обучающихся в группе 15 человек, группы формируются с учётом способностей обучающихся и степенью их подготовки.

Оказывая значительное влияние на развитие обучающихся, игра в настольный теннис способствует полноценному общению обучающихся разного возраста.

### **1.9. Сроки реализации и объем программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет базовый уровень - формирует у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных,

коммуникативных.

**Срок обучения по программе** - 2 года

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 288

Данная программа ориентирует обучающихся на изучение образовательной программы «Настольный теннис», реализуемой на углубленном уровне.

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

Форма обучения по программе – очная

**Режим занятий обучающихся**

1,2 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебным часам.

Продолжительность каждого занятия 45 минут с 5 минутным перерывом между учебными занятиями. Количество часов в неделю – 4, в год – 144.

### **1.11. Планируемые результаты и способы их проверки**

**Личностные:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- научатся правилам личной гигиены.

**Предметные:**

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

**Метапредметные:**

- осvoят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **2.1. Учебный тематический план.**

#### **Первый год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводная часть	3	3	6	Тестирование, опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе	2	42	44	Наблюдение, отслеживание результатов
3	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола	12	12	25	Наблюдение, отслеживание результатов
4	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола	14	14	28	Наблюдение, отслеживание результатов
5	Подача мяча в настольном теннисе	20	10	30	Наблюдение, отслеживание результатов
6	<b>Итого</b>	<b>51</b>	<b>81</b>	<b>132</b>	

--	--	--	--	--	--

## 2.2. Содержание учебного плана

### Первый год обучения

#### 1. Вводная часть

##### 1.1. Введение, техника безопасности Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях

**Теория:** Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

**Практика.** Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки Обучающегося

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.

**Теория:** Физическое развитие занимающихся настольным теннисом имеет два направления: общая подготовка – гармоничное физическое развитие детей; специальная подготовка – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных-координационных способностей, характеризующих спортсменов более высокого класса.

**Практика:** Выполнение упражнений завершающий удар на дальность отскока мяча. Бег по «восьмёрке». Перенос мячей. Отжимание в упоре от стола. Подъём из положения лёжа в положение сидя. Бег на дистанцию 60 метров.

#### 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола

**Теория:** Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

**Практика:** Накат открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева), топ-спин **Соревновательная деятельность**

#### 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола

**Теория:** Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

**Практика:** Накат, накат слева. Подрезка, подрезка слева. Топ-спин, топ-спин слева.

#### 5. подача мяча в настольном теннисе

**Теория:** По правилам настольного тенниса подача начинается с подбрасывания мяча примерно вертикально вверх без вращения с плоской открытой ладони свободной руки подающего. Подающий должен подбросить мяч только рукой так, чтобы мяч взлетел не менее чем на 16см после того, как он покинул ладонь свободной руки подающего и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему ракеткой.

**Практика:** Существуют некоторые правила подачи мяча: мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону.

**2.3. Учебный тематический план.  
Второй год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	УТЗ (учебно- тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование
3	Технико- тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	6	-	6	Опрос
5	Итоговое занятие	-	2	2	УТЗ
6	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>	

**Цель второго года обучения:** овладеть приемами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические качества.

**Образовательные:**

- отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- отработка основ индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- отработка выполнения специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

**Личностные:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

**Метапредметные:**

**Регулятивные:**

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов.

**Коммуникативные**

разовьют опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;  
приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

**Познавательные**

приобретут опыт работы с различными информационными объектами;  
овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) - исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

## **2.4. Содержание программы Второй год обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности**

**Теория:** Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

### **Раздел 2. Физическая подготовка**

**Теория:** Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в футболе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и игровые квадраты).

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория:** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

**Практика:** Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно- силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

### **Раздел 4. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

### **Раздел 5. Итоговое занятие**

**Практика:** Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы базового уровня у обучающихся будут актуализированы следующие психологические процессы:

- познавательный интерес и творческий подход к решению различных задач;
- способность самостоятельно добывать знания;
- потребность в дальнейшем саморазвитии и реализации собственного личностного

потенциала;

- активная деятельность обучающихся для продуктивного и гармоничного общения.

**Предметные результаты освоения программы:** учащиеся будут знать

- правила приема и обработки мяча в настольном теннисе, ударов слева и справа, подачи и ее направления;

- знать основы тактических приемов в настольном теннисе;

- знать основные технические элементы работы кистью при ударах топ-спин.

**Личностные результаты освоения программы:**

- у обучающихся будут сформированы: - готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом;

- чувство сопричастности и гордости за свой творческий коллектив; навыки общения на основе доброжелательности, доверия и внимания;

- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

**Метапредметные результаты освоения программы**

- научатся находить эффективные способы достижения результата;

- овладеют логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;

- научатся определять цель и пути её достижения; научиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

-

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **3.1. Формы аттестации**

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- предварительный контроль (опрос, тестирование) - сентябрь;

- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;

- итоговый по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

#### **3.2. Контрольные испытания**

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок. Диагностика проводится два раза в год:

1-входная диагностика (сентябрь-октябрь); 2-итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

##### **1. Скорость реакции:**

- поймать теннисный мяч, летящий прямо, вправо, влево (три попытки): о высокий уровень - 3 успешные попытки; о средний уровень - 2 успешные попытки; о низкий уровень - 1 успешная попытка или не справился с заданием.

##### **2. Глазомер:**

- определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х, 5-ти, 10-ти шагах (три попытки): о высокий уровень — 3 успешные попытки; о средний уровень - 2 успешные попытки; о низкий уровень — 1 успешная попытка или не справился с заданием.

3. Гибкость:  
- выполнить наклоны из положения, стоя с касанием пола ладонями: о высокий уровень — достаёт ладонями до пола; о средний уровень - достаёт кончиками пальцев до пола; низкий уровень — достаёт руками до щиколоток.

##### **3. Гибкость:**

Критерии оценивания: каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

**3 балла** - обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

**2 балла** - обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

**1 балл** — обучающийся не справился с заданием.

**Критерии оценивания:** каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

**3 балла** – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

**2 балла** – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

**1 балл** – обучающийся не справился с заданием.

№ п/п	ФИО обуч-ся	Входная Диагностика			Итоговая диагностика			8
		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость	Скорость реакции	Глазомер	Гибкость	
1								

#### Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

##### 4.1 Материально-технические условия реализации программы

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Алгоритм учебного занятия:

**I.** Вводная часть

**II.** Основная часть

**III.** Заключительная часть

Вводная часть занятий предполагает подготовку обучающихся к работе, к восприятию материала, целеполагание.

В основной части занятия происходит мотивация учебной деятельности обучающихся (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям). Усвоение новых знаний и способов действий на данном этапе происходит через использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность обучающихся. Здесь же целесообразно применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно. Для того, чтобы переключить активность обучающихся (умственную, речевую, двигательную), на занятиях проводятся физкультминутки.

В заключительной части занятия - подведение итогов, рефлексия. В течение 2-3 минут внимание обучающихся акцентируется на основных идеях занятия. На этом же этапе учащиеся высказывают своё отношение к занятию, к тому, что им понравилось, а что было трудным.

Для занятий настольным теннисом требуется: спортивный зал, спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

##### 4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

##### 4.3. Учебно-методическое обеспечение

Методы обучения: Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

##### Список литературы для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа

спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009

2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992
4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

#### **Для родителей:**

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

#### **Для учащихся:**

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999
3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис Г.В.Барчукова.- М. 1999.
5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.
6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3

**Календарный учебный график 2023-2024 учебный год  
1 год обучения - 1, 2 группы**

№ п/п	Дата проведения занятия		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	факт.	по плану						
<b>1</b>		04.09.2023  05.09.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45	Групповая, индивидуальная	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	Кабинет	Тестирование, опрос
<b>2</b>		06.09.2023  07.09.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45	Групповая, индивидуальная	2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности	Кабинет	Наблюдение, индивидуальное собеседование
<b>3</b>		11.09.2023  12.09.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45	Групповая, индивидуальная	2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч)	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение
<b>4</b>		13.09.2023  14.09.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45	Групповая, индивидуальная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

<b>5</b>		18.09.2023 19.09.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>6</b>		20.09.2023 21.09.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>7</b>		25.09.2023 26.09.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	Кабинет, теннисный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>8</b>		27.09.2023 28.09.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>9</b>		02.10.2023 03.10.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:45 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>10</b>		04.10.2023 05.10.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Третий лишний»	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

<b>11</b>		09.10.2023 10.10.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Салки»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>12</b>		11.10.2023 12.10.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Один против всех»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>13</b>		16.10.2023 17.10.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Круговая»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>14</b>		18.10.2023 19.10.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Воздушный мяч»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>15</b>		23.10.2023 24.10.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса	Спортивный зал	Наблюдение
<b>16</b>		25.10.2023 26.10.2023	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)	Спортивный зал	Наблюдение

<b>17</b>		07.11.2023 08.11.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа	Спортивный зал	Наблюдение
<b>18</b>		09.11.2023 13.11.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Спортивный зал	Наблюдение
<b>19</b>		14.10.2023 15.11.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 15:15-16:00 16:05-16:50	Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов	Спортивный зал	Наблюдение
<b>20</b>		16.11.2023 20.11.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч	Спортивный зал	Наблюдение
<b>21</b>		21.11.2023 22.11.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Подтягивания на перекладине	Спортивный зал	Наблюдение
<b>22</b>		23.11.2023 27.11.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение

<b>23</b>		28.11.2023 29.11.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Приседания с отягощениями «ножницы»	Спортивный зал	Наблюдение
<b>24</b>		30.11.2023 04.12.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы	Спортивный зал	Наблюдение
<b>25</b>		05.12.2023 06.12.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Передвижения у стола назад- вперед, вправо-влево(с имитацией удара)	Спортивный зал	Наблюдение
<b>26</b>		07.12.2023 11.12.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки	Спортивный зал	Наблюдение
<b>27</b>		12.12.2023 13.12.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Спортивный зал	Наблюдение
<b>28</b>		14.12.2023 18.12.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	

<b>29</b>		19.12.2023 20.12.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки	Спортивный зал	Наблюдение
<b>30</b>		21.12.2023 25.12.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	Наблюдение
<b>31</b>		26.12.2023 27.12.2023	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение
<b>32</b>		28.12.2023 09.01.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение
<b>33</b>		10.01.2024 11.01.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	Спортивный зал	Наблюдение
<b>34</b>		15.01.2024 16.01.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа	Спортивный зал	Наблюдение

<b>35</b>		17.01.2024 18.01.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>36</b>		22.01.2024 23.01.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>37</b>		24.01.2024 25.01.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>38</b>		29.01.2024 30.01.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Наблюдение,
<b>39</b>		31.01.2024 05.02.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Отслеживание результатов
<b>40</b>		06.02.2024 07.02.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Отслеживание результатов

<b>41</b>		08.02.2024 12.02.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>42</b>		13.02.2024 14.02.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>43</b>		15.02.2024 19.02.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки	Спортивный зал	Наблюдение
<b>44</b>		20.02.2024 21.02.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	Спортивный зал	Наблюдение
<b>45</b>		22.02.2024 26.02.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>46</b>		27.02.2024 28.02.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки	Спортивный зал	

47		29.02.2024 04.03.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
48		05.03.2024 06.03.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
49		07.03.2024 11.03.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
50		12.03.2024 13.03.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
51		14.03.2024 18.03.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
52		19.03.2024 20.03.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

<b>53</b>		21.03..2024 01.04..2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>54</b>		02.04.2024 03.04.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>55</b>		04.04.2024 08.04.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>56</b>		15.04.2024 17.04.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>57</b>		18.04.2024 22.04.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча без вращения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>58</b>		23.04.2024 24.04.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

<b>59</b>		25.04.2024 27.04.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>60</b>		02.05.2024 06.05.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>61</b>		06.05.2024 07.05.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>62</b>		08.05.2024 13.05.2024	<b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>63</b>		14.05.2024 15.05.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>64</b>		16.05.2024 20.05.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

<b>65</b>		21.05.2024 22.05.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50 <b>2 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
<b>66</b>		23.05.2024	<b>1 гр</b> 19:20-20:00 20:05-20:50	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Итоговый турнир	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
				<b>Итого:</b>	132ч.			

