

Муниципальное образовательное учреждение
Субботинская средняя общеобразовательная школа
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко
_____ Свинцов П.В.
Приказ № 19/1 У от «31» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Настольный теннис»

Форма реализации программы: очная-заочная;

Возраст обучающихся: 7-17 лет;

Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:

Автор: Сметанин Д.В.
педагог дополнительного образования
высшей категории

Субботино 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» составлена в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказом Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

9. Уставом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко, утвержденным постановлением администрации Шушенского района от 27.12.2016 года № 882;

10. Локальными актами МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;

11. Учебным планом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;

12. Рабочей программой воспитания МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Направленность дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа по настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису;

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

Возраст детей дополнительной образовательной программы

Дети с 8 до 14 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа рассчитана на один учебный год

Формы и режим занятий

Занятие проходит в урочной форме три раза в неделю по 45 минут согласно расписания, которое составляется в начале учебного года.

Ожидаемые результаты

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м б на 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Бег 30 м. По сигналу учащийся пробегает расстояние на время.

Специальная подготовка.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. Прыжок выполняется через гимнастическую скамейку правым или левым боком – в течение 1 минуты считается количество раз.

Имитация перемещений вперед-назад. Перемещения выполняется в стойке в 3-метровой зоне – в течение 1 минуты считается количество раз.

Имитация ударов «накат» справа (слева). Выполняется имитация удара – в течение 1 минуты считается количество раз.

Техническая подготовка.

Игра ударами «накат» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия. Выполняется на время. Игра ударами «откид» справа и слева без потери мяча. Выполняется на время. Подача справа с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач).

Учебно-тематический план
Группа первого года обучения (108 часов).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	40
3	Специальная подготовка тактическая	33
4	ОФП	20
5	Соревнования	10

Тематика занятий:

Группа первого года обучения

Теория (5 часов). История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая подготовка (40 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка (33 часа).

Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общезначительная подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Соревнования (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Содержание программы дополнительного образования

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18 на 9 м.

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 4 шт.
3. Гимнастические скамейки – 3–4 шт.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шушенская средняя общеобразовательная школа № 2»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко
_____ Свинцов П.В.
Приказ № 19/1 У от «31» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024-2025 учебный год к дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программе
“Веселая ракетка”**

Форма реализации программы - очная.

Срок реализации программы- 1 год.

Возраст обучающихся 8-14 лет.

Составитель: Сметанин Дмитрий Викторович,
педагог дополнительного образования

Субботино, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Физкультурно – спортивная
Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Общеразвивающая, модифицированная
Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Базовый
Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.). Изменения , необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обоснование изменений.	Предлагаемая программа по настольному теннису рассчитана на 1 год обучения и направлена на углубленное обучение игре в настольный теннис. В течение учебного года предусмотрено подготовка и участие обучающихся в соревнованиях на муниципальном уровне
Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с указанием: <ul style="list-style-type: none"> ✓ количества учебных часов по программе; ✓ количества учебных часов согласно расписанию; ✓ информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков(разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы. 	Группа занимается 1-й год. Организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 108 часов, по 3 часа в неделю (академический час 45 минут). В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств (лист нетрудоспособности, карантин, активированный день) в программу вносятся корректировки. Прохождение программного материала осуществляется за счет интеграции тем.
Цель рабочей программы на текущий учебный год	углублённое изучение спортивной игры настольный теннис
Задачи на текущий учебный год для	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья;

<p>конкретной учебной группы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • содействие правильному физическому развитию; • приобретение необходимых теоретических знаний; • овладение основными приемами техники и тактики игры; • воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; • привитие ученикам организаторских навыков; • повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису; • подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису;
<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p>	<p>Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 час по 45 минут, 3 академических часа в неделю.</p>
<p>Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<p>Реализация поставленных задач требует применения фронтального (одновременного, поточного) и индивидуального методов организации учебной деятельности, а также метода круговой тренировки. Занятия по баскетболу проводятся в форме различных по типу тренировок: игровых, учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, комплексных и соревновательных.</p>
<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной (годовой) аттестации).</p>	<p>Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражены в ключевых компетенциях.</p> <p><i>Учебно-познавательные компетенции:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель; - задавать вопросы к наблюдаемым фактам, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме; <p><i>Формирование компетенции:</i></p> <p>Посредством практических занятий, направленных на формирование технико-тактических умений. Также формирование физических качеств на занятиях по общефизической и специальной подготовке.</p>

Коммуникативные компетенции:

- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос.
- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог).

Формирование компетенции: На теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-соревнованиях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников-спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий.

Природоведческие и здоровье сберегающие компетенции:

- позитивно относиться к своему здоровью;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье;

Формирование компетенции:

Проведение на занятиях бесед, инструктажей по различным разделам для обучения правилам безопасности на занятиях, в быту, при различных мероприятиях и ситуациях.

В течение учебного года контроль ЗУН осуществляется один - два раза в месяц, по окончании пройденной темы. В процессе контроля обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке. В зависимости от набранной суммы баллов обучающегося определяется его уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий по программе.

В конце учебного года в период с 25 мая по 31 мая проводится итоговая аттестация, в форме контрольного теста.

<p>Перечень методических пособий для педагога и обучающихся, обеспечивающих учебный процесс (конспекты учебных занятий, методические указания, рекомендации, учебные пособия, методический, дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, образовательные ресурсы, специальная литература и т. д.)</p>	<p><i>Амелин, А. Н.</i> Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : ФиС, 1982.</p> <p><i>Байгулов, Ю. П.</i> Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : ФиС, 1980.</p> <p><i>Баландин, Г. А.</i> Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.</p> <p><i>Кузнецов, В. С.</i> Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.</p> <p style="text-align: center;">Литература для учащихся:</p> <p><i>Литвинов, Е. Н.</i> Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение, 1999.</p> <p><i>Мейксон, Г. Б.</i> Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.</p>
---	---

Календарно тематическое планирование секции настольный теннис

№ п/п	Дата прохождения	Темы уроков	Кол-во часов
1.	05.09.2023	Правила игры, соревнования и их организация. Входной контроль.	1
2.	06.09.2023	Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису.	1
3.	07.09.2023	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.	1
4.	12.09.2023	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
5.	13.09.2023	Счет и результат игры.	1
6.	14.09.2023	Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований	1
7.	19.09.2023	Техника ударов.	1
8.	20.09.2023	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля	1
9.	21.09.2023	Повышение точности ударов и контрударов слева и справа	1
10.	26.09.2023	Повышение точности изменяя направление и длину полета мяча.	1
11.	27.09.2023	Выполнение серийных ударов	1

12.	28.09.2023	Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа	1
13.	03.10.2023	Удары «откидка» справа	1
14.	04.10.2023	Удары «откидка» слева;	1
15.	05.10.2023	Удары «откидка» по диагонали и по прямой	1
16.	10.10.2023	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах	1
17.	11.10.2023	Упражнения для мышц туловища и шеи	1
18.	12.10.2023	Удары «накат» справа	1
19.	17.10.2023	Удары «накат» слева	1
20.	18.10.2023	Удары «накат» по диагонали и по прямой	1
21.	19.10.2023	Участие в соревнованиях в ФСЦ им. И.С. Ярыгина	1
22.	24.10.2023	Участие в соревнованиях в ФСЦ им. И.С. Ярыгина	1
23.	25.10.2023	Участие в соревнованиях в ФСЦ им. И.С. Ярыгина	1
24.	26.10.2023	Упражнения с набивными мячами	1
25.	31.10.2023	Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола	1

26.	01.11.2023	Сочетание ударов «накат» справа и слева в правый угол стола	1
27.	02.11.2023	Совершенствование завершающих ударов	1
28.	07.11.2023	Упражнения для мышц ног, таза	
29.	08.11.2023	Совершенствование завершающих ударов с укороченными мячами	1
30.	09.11.2023	Совершенствование завершающих ударов с заторможенными мячами	1
31.	14.11.2023	Тренировка различных финтов кистью руки	1
32.	15.11.2023	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах	1
33.	16.11.2023	Совершенствование ударов по «свече»	1
34.	21.11.2023	Совершенствование ударов «подрезкой» против «подставок» и «подрезок»	1
35.	22.11.2023	Удары слева в броске по укороченному мячу.	1
36.	23.11.2023	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах	1
37.	28.11.2023	Техника подач	1
38.	29.11.2023	Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами.	1
39.	30.11.2023	Контрудары.	1

40.	05.12.2023	Первенство школы по настольному теннису	1
41.	06.12.2023	Первенство школы по настольному теннису	1
42.	07.12.2023	Первенство школы по настольному теннису	1
43.	12.12.2023	Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки	
44.	13.12.2023	Совершенствование подач различной длины, направлений	1
45.	14.12.2023	Подачи-«двойники»	1
46.	19.12.2023	Прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой».	1
47.	20.12.2023	Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.	1
48.	21.12.2023	Совершенствование и усложнение серии подач	1
49.	26.12.2023	Сочетание атакующих и защитных ударов	1
50.	27.12.2023	Подача справа разученными ударами	1
51.	28.12.2023	Подачи с высоким подбрасыванием мяча. Промежуточная аттестация.	1
52.	10.01.2024	Подача слева разученными ударами	1
53.	11.01.2024	Завершение комбинации атакующими ударами «топ-спин» и	1

		«накат»	
54.	16.01.2024	Тактика парной игры.	1
55.	17.01.2024	Подбор пар.	1
56.	18.01.2024	Варианты тактики парной игры.	1
57.	23.01.2024	Парные игры с различными партнерами и противниками.	1
58.	24.01.2024	Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м.	1
59.	25.01.2024	Чередование и сочетание 2–3 различных приемов	1
60.	30.01.2024	Чередование и сочетание приемов игры в быстром темпе	1
61.	31.01.2024	Чередование и сочетание приемов игры по заданным квадратам.	1
62.	01.02.2024	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.	1
63.	06.02.2024	Изучение сложных передвижений на косые мячи	1
64.	07.02.2024	Сложные передвижения на прямые мячи	1
65.	08.02.2024	Броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов	1
66.	13.02.2024	Повторный бег 3 Ч 20–30 м, 3 Ч 30–40 м, 4 Ч 50–60 м.	1
67.	14.02.2024	Отбивание мячей на расстоянии 3–4 м от стола	1

68.	15.02.2024	Отражение ударов «топ-спин»	1
69.	20.02.2024	Отражение ударов «подставкой»	1
70.	21.02.2024	Бег 60 м с низкого старта.	1
71.	22.02.2024	Отражение ударов «подрезкой»	1
72.	27.02.2024	Игра ударами «контр-топ-спин» по диагонали	1
73.	28.02.2024	Игра ударами «контр-топ-спин» по прямой справа и слева	1
74.	29.02.2024	Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50–60 м	1
75.	05.03.2024	Игра ударами «контр-топ-спин» справа и слева против «наката» и «топ-спина»	1
76.	06.03.2024	Организация атаки через сложную подачу	1
77.	07.03.2024	Атака со сложных подач противника	1
78.	12.03.2024	Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10)	1
79.	13.03.2024	Атака со сложных подач противника	1
80.	14.03.2024	Углублённое изучение тактических комбинаций	1
81.	19.03.2024	Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».	1

82.	20.03.2024	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки»	1
83.	21.03.2024	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроем.	1
84.	26.03.2024	Контрольные игры и соревнования..	1
85.	27.03.2024	Организация и проведение соревнований.	1
86.	28.03.2024	Разбор проведенных игр	1
87.	02.04.2024	Устранение ошибок. Технический план игры.	1
88.	03.04.2024	Общая оценка игры и действий отдельных игроков.	1
89.	04.04.2024	Чередование ударов различных стилей	1
90.	09.04.2024	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1
91.	10.04.2024	Атакующие удары справа разной силы и направления	1
92.	11.04.2024	Атакующие удары слева разной силы и направления	1
93.	16.04.2024	Удары подставкой	1
94.	17.04.2024	Удары срезкой справа	1
95.	18.04.2024	Удары срезкой слева	1

96.	23.04.2024	Удары накатом справа	1
97.	24.04.2024	Отработка игры в защите	1
98.	25.04.2024	Переход от защиты к атаке	1
99.	30.04.2024	Контроль подготовленности обучающихся	1
100.	01.05.2024	Судейская практика	1
101.	02.05.2024	Судейская практика	1
102.	14.05.2024	Контрольные тестирования полученных знаний	1
103.	15.05.2024	Рефлексия	1
104.	16.05.2024	Сдача контрольных нормативов по ОФП в спортзале	1
105.	21.05.2024	Сдача контрольных нормативов по ОФП на улице	1
106.	22.05.2024	Сдача контрольных нормативов по СФП	1
107.	23.05.2024	Контрольные тестирования полученных знаний	1
108.	28.05.2024	Подведение итогов. Итоговая аттестация	1
Итого:			108

