ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ СОШ № 309 Центрального района ______ В.М. Шаповалова «ПРИНЯТО» на педагогическом совете Протокол № 1 От 31.08.2021 г.

Приказ № «70» от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по настольному теннису «Пинг-понг»

Программа рассчитана на учащихся 8-16 лет.

Срок реализации программы 3 года

Разработчик программы: Педагог доп.образования -

Медников Эрвин Валерьевич

Санкт-Петербург 2021 – 2022 учебный год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цели и задачи курса	
способы проверки результативности	g
формы подведения итогов	g
Учебный план 1 года обучения	
Содержание программы 1 года обучения	
Учебный план 2 года обучения	
Содержание программы 2 года обучения	
Учебный план 3 года обучения	
Содержание программы 3 года обучения	
Показатели физической готовности	
Методическое обеспечение образовательной программ	
Материально-техническое оснащение	
Литература для педагога:	
Литература для обучающихся	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию № 617-р от 1.03.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»).

Программа «Настольный теннис» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису, изложенная в учебнике для вузов под общей редакцией Барчуковой Г.В. «Теория и методика настольного тенниса», М, Академия, 2006 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа "Настольный теннис" имеет физкультурноспортивную направленность, уровень освоения программы- общекультурный, т.е. предполагает выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений в избранном виде деятельности. Эта программа ориентирована на развитие компетентности в области настольного тенниса, формирует навыки на уровне практического применения, совершенствует у занимающихся основные физические качества. Формирует правильные межличностные отношения в процессе освоения этой программы.

программы в том, что она учитывает специфику дополнительного Новизна 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 молодёжи, увлекательной спортивной школьников являясь физического представляющей собой эффективное средство воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры — настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебноматериальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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.

<u>Педагогическая целесообразность</u> позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цели и задачи курса

цель:

Создание условий для развития физических и личностных качеств, а также овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

задачи:

Обучающие

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

Отличительными особенностями данной программы являются:

- * разноуровневые и разновозрастные учебные группы. Занятие настольным теннисом не требует серьёзной физической подготовки;
- * оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
- * применение принципа вариативности содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать

количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Адресат программы

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 16 лет.

Условия и Срок реализации программы - 3 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

2 год обучения – 12 человек,

3 год обучения – 10 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения.

<u>Форма организации детей на занятии</u>: групповая, игровая, индивидуальноигровая, в парах.

<u>Форма проведения занятий</u>: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований ПО уровню подготовленности занимающихся, выраженных В количественнокачественных показателях тактической, физической, теоретической технической, подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебнотренировочного годового цикла 2-4 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Кадровое обеспечение программы. Педагог дополнительного образования по уровню образования и квалификации должен соответствовать Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

При реализации образовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Планируемые результаты освоения программы

В конце курса занимающиеся получат необходимый объем знаний для занятий настольным теннисом, физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными 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 заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
 - использовать терминологию и правила, принятые в настольном теннисе;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
 - иметь понятие о стратегии и тактике игры;
 - понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации минитурнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

• улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

• повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

По окончании третьего года обучения, учащиеся:

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ-спин справа по подставке справа;
- Научаться делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ-спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде контрольных тестов и упражнений несколько раз в год в течение всего учебного цикла, а также, в форме участия во внутри школьных, районных турнирах по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Результаты оцениваются по таблицам показателей физической готовности по окончании каждого года.

Учебный план 1 года обучения

<u>№</u> п/п	Название тем	1 г	од обучени	Формы контроля	
		теория	практика	всего	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	-	10	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису

2	Общефизическая подготовка	-	20	20	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	5	15	20	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	6	25	31	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактика игры	8	25	33	учебная игра
6	Контрольные и итоговые занятия (Учебные игры)	5	25	30	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Общее количество часов в год	34	115	144	

Содержание программы 1 года обучения

1. Теоретические сведения

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- **ОРУ**
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости

- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения «толчок», удар с нижним вращением «подрезка»)

5. Тактика игры

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название тем	1 г	од обучені	ІЯ	Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	-	10	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннис
2	Общефизическая подготовка	-	20	20	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	5	15	20	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	6	25	31	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактика игры	8	22	33	учебная игра

6	Контрольные и итоговые занятия (Учебные игры)	5	30	30	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Общее количество	32	112	144	
	часов в год				

Содержание программы 2 года обучения

1. Теоретические сведения

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения «толчок»
- удар с нижним вращением «подрезка»
- удар с верхним вращением «накат»
- удар «топ-спин» сверхкрученый удар.

5. Тактика игры

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;

- защитным.

6. Учебная игра

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название тем	1 г	од обучени	1Я	Формы
11/11		теория	практика	всего	контроля
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	-	10	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису
2	Общефизическая подготовка	-	20	20	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	5	15	20	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	6	25	31	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактика игры	8	22	33	учебная игра
6	Контрольные и итоговые занятия (Учебные игры)	5	30	30	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Общее количество часов в год	32	112	144	-

Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретические сведения

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила игры и методика судейства соревнований;

- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метание

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения «толчок»
- удар с нижним вращением «подрезка»
- удар с верхним вращением «накат»
- удар «топ-спин» сверхкрученый удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние (20–30 см);
- высокие (50-60 и выше).

6. Учебная игра

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

Показатели физической готовности

Показатели физической готовности для 1-2 кл.

Контрольные		Мальчик			Девочки			
упражнения	уровень				уровень			
	Высокий	Выше	Средний	Высокий	Выше	Средний		
Челночный бег 3 x 10м	8,8	среднего 9,4	9,9	9,4	среднего 9,9	10,4		
/сек/ Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110		
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /pas/	3	2	1	8	5	3		
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/ Прыжки через скакалку /30 сек/	20 40	17 35	14 30	20 45	17 40	14 35		
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00		
Бросок н/мяча 1кг /см/	600	500	400	500	400	350		

Показатели физической готовности для 3-4 кл.

Контрольные		Мальчик	И	Девочки		
упражнения		уровень	•	уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места	170	160	140	160	150	130
/cm/						
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища,						

лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15
Прыжки через скакалку	90	80	70	100	90	80
/1мин/						
Кросс 1000м (23 кр. в	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
зале) /мин/						
Бросок н/мяча 1кг	700	600	500	600	500	450
/cm/						

Показатели физической готовности для 5-6 кл.

Контрольные		Мальчик	И	Девочки			
упражнения		уровень	•		уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний	
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6	
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150	
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /pas/	6	5	3	11	8	5	
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17	
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105	
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30	
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550	

Показатели физической готовности для 7-8 кл.

Контрольные	I	мальчики		девочки			
упражнения		уровень		уровень			
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний	
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5	
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160	
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /pas/	8	6	4	11	8	5	
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17	
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110	
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15	

Бросок	н/мяча	1кг	900	800	700	750	650	600
/cm/								

Показатели физической готовности для 9-10 кл.

Контрольные	мальчики		девочки				
упражнения		уровени	D		уровень	Ь	
	Высок ий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний	
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3	
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165	
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4	
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17	
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115	
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10	
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600	

Методическое обеспечение образовательной программы

No॒	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 12x24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки 5-7 штук
- теннисные столы 2 штуки
- сетки для настольного тенниса 2 штуки
- гимнастические маты 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Литература для педагога:

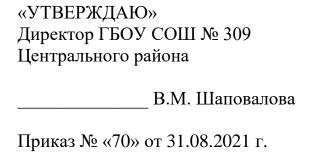
- 1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- 2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
- 3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
- 4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
- 5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- 6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
- 7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
- 8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
- 9. Барчукова Г.В. «Теория и методика настольного тенниса», М, Академия, 2006 года

Литература для обучающихся:

- 10. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- 11. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
- 12. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
- 13. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- 14. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
- 15. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ



Рабочая программа к дополнительной образовательной программе по настольному теннису «Пинг-Понг»

Срок реализации программы: 1 год

Программа рассчитана на учащихся 8-16 лет.

Срок реализации программы 1 года

Автор составитель программы: Педагог доп.образования -

Медников Эрвин Валерьевич

Санкт-Петербург 2021

Особенности организации образовательного процесса конкретного (1-ого) года обучения

Данная программа предусматривает обучение учащихся 8-16 лет. Программа предусматривает занятия 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по 2 часа. Количество часов в год 144 ч. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках,), индивидуальная (при отработке ударов).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники.

Материально-техническое оснащение программы –спортивные залы школы, *спортивный инвентарь и оборудование:*

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки 5-7 штук
- теннисные столы 2 штуки
- сетки для настольного тенниса 2 штуки
- гимнастические маты 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Задачи 1-ого года обучения

задачи:

<u>Образовательные</u>

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

<u>Развивающие</u>

• развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

Воспитательные

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

Содержание программы 1 года обучения

1. Теоретические сведения

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения «толчок», удар с нижним вращением «подрезка»)

5. Тактика игры

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»

Планируемые результаты 1-го года обучения

В конце курса занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитание в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются тесты ОФП, собеседования с учениками, участие в соревнованиях.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными 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 заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
 - использовать терминологию и правила, принятые в настольном теннисе;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
 - иметь понятие о стратегии и тактике игры;
 - понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Ожидаемые результаты

По окончании 1 года обучения, учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Показатели физической готовности

Показатели физической готовности для 1-2 кл.

Контрольные	Мальчики	Девочки
упражнения	уровень	уровень

	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
/сек/						
Прыжок в длину с места	150	140	120	150	130	110
/cm/						
Подтягивание на						
перекладине из виса и	3	2	1	8	5	3
виса лежа /раз/						
Поднимание туловища,						
лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку	40	35	30	45	40	35
/30 cek/						
Кросс 1000м (23 кр. в	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
зале) /мин/						
Бросок н/мяча 1кг	600	500	400	500	400	350
/cm/						

Показатели физической готовности для 3-4 кл.

Hokasarchi push reekou fotobhoctu gha 5-4 kh.										
Контрольные	Мальчики			Девочки						
упражнения		уровень	,	уровень						
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний				
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9				
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130				
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3				
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15				
Прыжки через скакалку /1мин/	90	80	70	100	90	80				
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50				
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	500	600	500	450				

Показатели физической готовности для 5-6 кл.

Hokusatesin wash teekon to to block in Asin 5 o ksi.								
Контрольные	Мальчики				Девочки			
упражнения	уровень				уровень			
	Высокий Выше Средний			Высокий	Выше	Средний		
		среднего			среднего			
Челночный бег 3 х 10м	8,1 8,6 9,1		8,6	9,1	9,6			
/сек/								

Прыжок в длину с места	190	175	160	175	165	150
/cm/						
Подтягивание на						
перекладине из виса и	6	5	3	11	8	5
виса лежа /раз/						
Поднимание туловища,						
лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку	120	105	100	125	115	105
/1мин/						
Кросс 1000м (23 кр. в	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
зале) /мин/						
Бросок н/мяча 1кг	800	700	600	700	600	550
/cm/						

Показатели физической готовности для 7-8 кл.

Контрольные	мальчики девочки					
упражнения		уровень		уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /pas/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Показатели физической готовности для 9-10 кл.

Контрольные	мальчики			девочки		
упражнения		уровені	•	уровень		
	Высок	Выше	Средний	Высокий	Выше	Средний
	ий	среднего			среднего	
Челночный бег 3 х	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
10м /сек/						
Прыжок в длину с	207	195	180	188	176	165
места /см/						
Подтягивание на						

перекладине из виса и	9	7	4	11	7	4
виса лежа /раз/						
Поднимание						
туловища, лёжа на	28	24	19	24	21	17
спине /30 сек/						
Прыжки через	126	121	110	131	125	115
скакалку /1мин/						
Кросс 1000м (23 кр. в	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
зале) /мин/						
Бросок н/мяча 1кг	900	800	700	750	650	600
/cm/						

Календарно-тематический план 1-ого года обучения

No	Вид работы	Срок	Отметка о
п/п		выполнения	выполнении
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Подвижные игры Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; Правила игры в настольный теннис. ОРУ.	4.09.21	
2	Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Удар без вращения – «толчок». Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подачи мяча. Учебная игра.	8.09.21	
3	Инструктаж по технике безопасности. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Упражнения для развития выносливости. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Подачи мяча. Удар без вращения — «толчок». Учебная игра.	11.09.21	
4	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи мяча. Удар без вращения — «толчок». Учебная игра.	15.09.21	

5	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подачи мяча. Удар без вращения — «толчок». Упражнения для развития выносливости. Учебная игра.	18.09.21	
6	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Подачи мяча. Удар без вращения – «толчок». Учебная игра.	22.09.21	
7	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подачи мяча. Удар с нижним вращением – «подрезка». Учебная игра.	25.09.21	
8	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Подачи мяча. Удар с нижним вращением – «подрезка». Учебная игра.	29.09.21	
9	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи мяча. Удар с нижним вращением – «подрезка». Учебная игра.	2.10.21	
10	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости Упражнения для развития выносливости. Подачи мяча. Удар с нижним вращением – «подрезка». Учебная игра.	6.10.21	
11	Инструктаж по технике безопасности Подвижные игры. Упражнения для развития силы. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Подачи мяча. Удар с нижним вращением – «подрезка». Учебная игра.	3.10.21	
12	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подачи мяча. Удар с верхним вращением — «накат». Учебная игра.	13.10.21	
13	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Подачи мяча. Удар с верхним вращением – «накат». Учебная игра.	16.10.21	

14	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи мяча. Удар с верхним вращением — «накат». Учебная игра.	20.10.21
15	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Подачи мяча. Удар с верхним вращением — «накат». Учебная игра.	23.10.21
16	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Подачи мяча. Удар с верхним вращением — «накат». Учебная игра.	27.10.21
17	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи мяча. Удар «топ-спин» - сверх кручёного удара. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Атакующие подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка. Учебная игра.	30.10.21
18	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Атакующие подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка. Учебная игра.	3.11.21
19	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Атакующие подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка. Учебная игра.	6.11.21
20	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Атакующие подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка. Учебная игра.	10.11.21
21	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Атакующие подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка. Учебная игра.	13.11.21
22	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Атакующие подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подачи, подготавливающие атаку. Учебная игра.	17.11.21

23	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Подачи, подготавливающие атаку. Учебная игра.	20.11.21
24	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Учебная игра.	24.11.21
25	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Подачи, подготавливающие атаку. Учебная игра.	27.11.21
26	Инструктаж по технике безопасности Подвижные игры. Упражнения для развития силы. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Подачи, подготавливающие атаку. Учебная игра.	1.12.21
27	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать. Учебная игра.	4.12.21
28	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать. Учебная игра.	8.12.21
29	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать. Учебная игра.	11.12.21
30	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать. Учебная игра.	15.12.21
31	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать. Учебная игра.	18.12.21
32	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Прием подач атакующим	22.12.21

	ударом. Учебная игра.	
33	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Прием подач атакующим ударом. Учебная игра.	25.12.21
34	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Прием подач атакующим ударом. Учебная игра.	29.12.21
35	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Прием подач атакующим ударом. Учебная игра.	12.01.22
36	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Прием подач атакующим ударом. Учебная игра.	15.01.22
37	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Прием подач подготовительным ударом. Учебная игра.	19.01.22
38	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Прием подач подготовительным ударом. Учебная игра.	22.01.22
39	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Прием подач подготовительным ударом. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра.	26.01.22
40	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Прием подач подготовительным ударом. Учебная игра.	29.01.22
41	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Прием подач подготовительным ударом. Учебная игра.	2.02.22

42	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Прием подач защитным ударом. Учебная игра.	5.02.22
43	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Прием подач защитным ударом. Учебная игра.	9.02.22
44	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Прием подач защитным ударом. Учебная игра.	12.02.22
45	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Прием подач защитным ударом. Учебная игра.	16.02.22
46	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Прием подач защитным ударом. Учебная игра.	19.02.22
47	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра защитника против атакующего. Учебная игра.	23.02.22
48	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Игра защитника против атакующего. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Учебная игра.	26.02.22
49	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Игра защитника против атакующего. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра.	2.03.22
50	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра защитника против атакующего. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра.	5.03.22
51	Инструктаж по технике безопасности Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Игра защитника против атакующего. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	9.03.22
52	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Игра атакующего против защитника. Упражнения для развития прыжковой ловкости Учебная игра.	12.03.22

53	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Игра атакующего против защитника. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Учебная игра.	16.03.22	
54	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Игра атакующего против защитника. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	19.03.22	
55	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра атакующего против защитника. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра.	23.03.22	
56	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Игра атакующего против защитника. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	26.03.22	
57	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Игра атакующего против атакующего. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Учебная игра.	30.03.22	
58	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Игра атакующего против атакующего. Учебная игра.	2.04.22	
59	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Игра атакующего против атакующего. Учебная игра.	6.04.22	
60	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Игра атакующего против атакующего. Учебная игра.	9.04.22	
61	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры Упражнения для развития силы. Игра атакующего против атакующего. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Парные игры. Учебная игра.	13.04.22	
62	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции Упражнения для развития прыжковой ловкости. Парные игры. Учебная игра.	16.04.22	
63	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Парные игры. Учебная игра.	20.04.22	

64	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра.	23.04.22
65	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра.	27.04.22
66	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	30.04.22
67	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Учебная игра.	4.05.22
68	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. Учебная игра.	7.05.22
69	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра.	11.05.22
70	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра.	14.05.22
71	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Упражнения для развития силы. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	18.05.22
72	Инструктаж по технике безопасности. Бег. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции Упражнения для развития прыжковой ловкости. Учебная игра.	21.05.22