

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г. А. Смолякова с. Большая Черниговка



УТВЕРЖДЕНА

приказом СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
им. Г. А. Смолякова с. Большая Черниговка
№ 022 от «18» июня 2021 год
О. П. Мицукова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
отделения **«Настольный теннис»**
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся – 8 – 18 лет

Срок обучения – 1 год

Разработчики:

А.Т. Абдуллаев, тренер-преподаватель

А.А. Савельева, тренер-преподаватель

Рассмотрена

методическим советом СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г. А. Смолякова

с. Большая Черниговка

Протокол № 5

«18» июня 2021г.

с. Большая Черниговка, 2021 г.

Краткая аннотация

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики Самарской области.

Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой усваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Первая ракетка" является модульной, имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Данная программа состоит из 3 модулей:

Модуль №1 «Общая физическая подготовка теннисиста» - 40 ч.

Модуль №2 «Подвижные игры» - 44 ч.

Модуль №3 «Технико-тактическая подготовка теннисиста» - 42 ч.

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведения соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля отражают диапазон приобретаемого обучающимися опыта, как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Первая ракетка» физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Актуальность программы: заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направлена на решение существующих проблем в образовании, на защиту прав и интересов детей, а также формирование здорового поколения (из выступления на заседании «круглого стола» 1 декабря 2016 года в Самарской Губернской Думе Уполномоченной по правам ребенка в Самарской области Татьяны Козловой).

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбу, а при неудаче не падать духом. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к настольному теннису.

Отличительной особенностью программы является применение разноуровневого обучения. При разноуровневом обучении происходит дифференциация учебного материала, разработка заданий различного уровня трудности и объёма, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося. Разноуровневое обучение на занятиях физическoкультурно-спортивной направленности является средством сохранения здоровья воспитанников и развития их спортивной одарённости, а также позволяет решать социально-образовательный заказ, проводимый в области образования. Данная технология позволяет сделать учебный процесс более эффективным.

Педагогическая целесообразность: занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. На занятиях применяется деятельностный подход, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде.

В процессе реализации программы «Первая ракетка» проводятся мультимедиа-занятия по многим темам образовательной программы. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными требованиями и документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Цель программы: создание условий для формирования спортивного совершенствования, здорового образа жизни, социально-активной личности посредством обучения игре в настольный теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с необходимыми дополнительными знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- обучение занимающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развитие координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Условия реализации программы.

Модульная программа «Первая ракетка» рекомендуется для занятий детям с 9 лет. Условия набора детей в группу: принимаются все желающие по заявлению родителей (законных представителей), при предоставлении мед. справки об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех способностей. Особое внимание следует уделять развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятия. Поэтому на занятиях чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

В среднем школьном возрасте технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо связать с развитием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. В этом возрасте увеличиваются индивидуальные различия воспитанников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей. В этой связи для группы воспитанников или отдельных детей следует разграничивать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для воспитанников, имеющих низкие и высокие результаты в процессе обучения, при учете их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Формы и режим занятий.

Срок реализации программы 1 год.

Занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 3.5 часа и рассчитаны на 36 недель занятий (126 часов в год).

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания.

ОЖИДАЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ по программе «Первая ракетка» являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по программе 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;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, 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;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

— представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных. Основным показателем работы объединения «Настольный теннис» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

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

соревнованиях разных уровней: муниципального, окружного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

К концу обучения воспитанники:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения подвижных игр, соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники тактики настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- 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
- освоят накат справа и слева по диагонали;

- освоят подрезку справа и слева по диагонали;

Разовьют следующие качества:

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

Учебный план ДОП «Первая ракетка»

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка теннисиста»	40	3	37
2.	«Подвижные игры»	44	6	38
3.	«Технико-тактическая подготовка теннисиста»	42	8	34
	ИТОГО	126	17	109

Модуль №1 «Общая физическая подготовка теннисиста»

Всесторонняя общая физическая подготовка является фундаментом спортивного совершенствования, необходимым условием достижения высоких результатов в современном настольном теннисе.

Цель: сформировать физические качества применительно к специфическим особенностям настольного тенниса и тенденциям его развития.

Задачи:

- ✓ всестороннее физическое развитие
- ✓ формирование атлетического телосложения
- ✓ укрепление здоровья
- ✓ расширение функциональных возможностей организма
- ✓ овладение двигательными навыками и умениями.

Предметные ожидаемые результаты:

Воспитанник должен знать:

- ✓ правила техники безопасности на занятиях

- ✓ правила личной гигиены
- ✓ краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм

Воспитанник должен уметь:

✓ быстро передвигаться на короткие расстояния возле стола — на 3—5 м, совершать короткие рывки влево, вправо, назад, вперед

✓ выполнять упражнения, включающие в себя бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой;

✓ рывки

✓ бег с ускорением на 8—12 м, добиваясь максимальной скорости с первых же шагов

✓ бег вперед, назад, в стороны

✓ прыжки в длину и в высоту с места и с разбега

✓ ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса.

✓ выполнять тесты нормативов испытаний ВФСК «ГТО» в соответствующей возрасту ступени.

Учебно-тематический план модуля №1 «Общая физическая подготовка теннисиста»-40 ч., (теория -3 ч., практика-37 ч.)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	1	0	Беседа
1.2	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	0	Беседа
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1	0	Беседа
1.4	Общеразвивающие упражнения	18	0	18	Выполнение упражнений
1.5	Беговые упражнения.	10	0	10	Выполнение упражнений
1.6	Прыжковые упражнения.	9	0	9	Выполнение упражнений
Итого:		40	3	37	

Содержание программы модуля №1 «Общая физическая подготовка теннисиста» - 40 ч.

Тема 1.1 Вводное занятие - 1 ч.

Теория: Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами противопожарной безопасности и правилами безопасного поведения на занятиях в спортивном зале, на улице. Ознакомление с программой.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России – 1 ч.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте - 1 ч.

Теория: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения - 18 ч.

Теория: Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Практика: Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений,

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков из положения лежа на спине;

Тема 1.5 Беговые упражнения- 10 ч.

Теория: Комплекс беговых упражнений поможет исправить неточные движения. Он направлен на развитие силы, мощности и координации всех мышц ног, задействованных при беге. При выполнении интенсивных упражнений участвует практически вся мускулатура, соответственно, повышается мощность всего тела.

Практика:

- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег 5*15м;

Тема 1.6 Прыжковые упражнения- 9 ч.

Теория: Прыжки используются как средства для развития силы, выносливости, быстроты. Прыжковые упражнения выгодно отличаются от других средств развития физических качеств: они не требуют специального инвентаря, доступны, можно легко дозировать нагрузку для различного уровня подготовленности воспитанников, позволять овладеть сложными двигательными навыками. Прыжковые упражнения

тесно связаны с беговыми упражнениями и взаимно дополняют друг друга. Всесторонне развивая воспитанников, сами прыжковые упражнения требуют определенного уровня подготовленности. Каждое занятие, включающее прыжки, необходимо начинать с подготовительных упражнений: ходьба на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами и т. д. По мере развития занимающихся, эти подготовительные упражнения усложняются, а необходимость их использования остается на любом уровне подготовленности.

Практика:

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

Модуль №2 «Подвижные игры»

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой

деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Цель: укрепить здоровье; воспитывать характер, волю; развивать ловкость, быстроту, выносливость; вызвать положительные эмоции у детей.

Задачи:

- ✓привитие интереса к систематическим занятиям
- ✓развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь

✓ активизировать двигательную деятельность детей

Предметные ожидаемые результаты:

Воспитанник должен знать:

✓ как выразить свои эмоции

✓ правила организации подвижных игр на открытом воздухе и в помещении

✓ принципы честной игры

Воспитанник должен уметь:

✓ понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

✓ ориентироваться в пространстве, перестраиваться в движении, беге, ходьбе, прыжках, метании;

✓ ловить, передавать, бросать и ударять мяч;

✓ организовывать игры;

Учебно-тематический план модуля №2 «Подвижные игры»-44 ч.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.1	Оздоровительное значение подвижных игр.	1	1	0	Беседа
2.2	Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве.	12	2	10	Организация игр
2.3	Подвижные игры с бегом.	11	1	10	Организация игр
2.4	Подвижные игры с прыжками.	11	1	10	Организация игр
2.5	Подвижные игры с элементами метания.	9	1	8	Организация игр
Итого:		44	6	38	

Содержание модуля №2 «Подвижные игры» - 44 ч.

Тема 2.1 «Оздоровительное значение подвижных игр» - 1 ч.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр в спортивном зале, на улице. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки.

Тема 2.2 «Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве» - 12 ч.

Теория: Формирование пространственных представлений. Ориентировка в пространстве. Словесное обозначение пространственных категорий (местоположение, удаленность). Пространственные слова: далеко, близк, слева, справа, сзади, спереди).

Практика: Подвижные игры «По местам!», « К своим флажкам», « Кто раньше дойдёт до флажка?», « Группа, смирно!».

Тема 2.3 «Подвижные игры с бегом» - 11 ч.

Теория: Выбор игры. Создание интереса к игре. Организация игры. Успешное проведение игры (результат).

Практика: Подвижные игры «Два мороза», « Вызов номеров», «Ноги от пола», «Гонки зверей», « Караси и щука», «Третий лишний», « Совушка».

Тема 2.4 «Подвижные игры с прыжками» - 11 ч.

Теория: Выбор игры. Создание интереса к игре. Организация игры. Успешное проведение игры (результат).

Практика: Подвижные игры «Попрыгунчики – воробышки», «Волк во рву», «Лиса и зайцы», «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Цепочка».

Тема 2.5 «Подвижные игры с элементами метания» - 9 ч.

Теория: Выбор игры. Создание интереса к игре. Организация игры. Успешное проведение игры (результат).

Практика: Подвижные игры « Охотники и утки», «Салки мячом», «Кто дальше бросит?», « Живая цель», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Модуль №3 «Технико-тактическая подготовка теннисиста»

При обучении игрока каждому отдельному техническому приему, тренер обязан объяснить тактическое назначение, достоинство и недостатки данного приема, продемонстрировать тактическую комбинацию с применением данного приема, следить за тем, чтобы при выполнении и после выполнения того или иного приема игрок занимал тактически выгодную позицию. Но чтобы выиграть, надо уметь выбирать правильную тактику, т.е. такой план игры, который позволит максимально использовать ваши сильные стороны и не дать возможности сделать, то, же самое сопернику. Часто говорят: играют рукой, а выигрывают головой. И действительно - команды для выполнения различных действий нам подает мозг,

который в считанные доли секунды оценивает сложившуюся игровую ситуацию: где находится соперник, какой удар он выполнил, с какой скоростью и куда летит мяч и т.п. После приема и переработки этой информации так же быстро должно быть принято решение - куда, как и какой послать мяч, чтобы выиграть очко. Тактика — это осмысленное использование спортсменом своего технико-тактического арсенала и соревновательное поведение с учетом индивидуальных технико-тактических и психофизиологических особенностей соперника в конкретной игровой ситуации, направленное на достижение поставленной в соревновании цели.

Цель: обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи:

- ✓ формирование у воспитанников тактического мышления
- ✓ прогнозирование особенностей игры соперника, его тактического замысла
- ✓ показ и закрепление на практике технических приемов игры
- ✓ развитие таких волевых качеств как: инициативность, решительность, смелость.

Предметные ожидаемые результаты:

Воспитанник должен знать:

- ✓ хват ракетки
- ✓ стойку игрока
- ✓ виды подач
- ✓ Виды ударов
- ✓ Правильное перемещение у стола
- ✓ Технику безопасности при игре в настольный теннис
- ✓ Тактику игры с разными противниками.
- ✓ Основные тактические варианты игры.

Воспитанник должен уметь:

- ✓ подавать различные подачи
- ✓ принимать различные подачи
- ✓ принимать и посылать удары
- ✓ выполнять удары «накат» справа и слева на столе.
- ✓ сочетать удары.

- ✓ выполнять перемещения с выполнением ударов.
- ✓ выбирать позицию.
- ✓ играть в «крутиловку» вправо и влево.
- ✓ играть на счет по правилам

Учебно-тематический план модуля № 3 «Технико-тактическая подготовка теннисиста»-42 ч.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1	Технико-тактическая подготовка-основа игры в настольный теннис.	1	1	0	Беседа
3.2	Упражнения с ракеткой и мячом. Жонглирование.	5	1	4	Выполнение упражнений
3.3	Техника подачи и приема подач.	5	1	4	Выполнение упражнений
3.4	Техника передвижения.	5	1	4	Выполнение упражнений
3.5	Игра накатом.	13	2	11	Выполнение упражнений
3.6	Игра подрезкой.	13	2	11	Выполнение упражнений

Содержание модуля № 3 «Технико-тактическая подготовка теннисиста» - 42 ч.

Тема 3.1 Техническая подготовка-основа игры в настольный теннис - 1 ч.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами противопожарной безопасности и правилами безопасного поведения на занятиях в спортивном зале.

От детей младшего возраста неправомерно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Практика:

- многократное повторение хватки ракетки

- основной стойки игрока
- удерживание мяча на ракетке.

Тема 3.2 Упражнения с ракеткой и мячом. Жонглирование- 5 ч.

Теория: Главная задача жонглирования - научить детей уверенно владеть мячом.

Применение на занятиях жонглирования способствует выработки навыка концентрации внимания, развитию мелкой и крупной моторики рук, улучшению осанки и зрения, реакции, координации движения, выносливости, бокового зрения, скорости, способности угадывать траекторию перемещения предметов, развитию важных качеств, которые необходимы в настольном теннисе.

Практика:

- упражнения с ракеткой и мячом: броски правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Тема 3.3 Техника подачи и прием подачи- 5 ч.

Теория: Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Практика: Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Тема 3.4 Техника передвижения- 5 ч.

Теория: Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги

(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Практика:

- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево - назад).

Тема 3.5 Игра накатом-13 ч.

Теория: Накат – хороший подготовительный технический прием, которым должны владеть все теннисисты. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Практика:

- имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Тема 3.6 Игра подрезкой - 13 ч.

Теория: Подрезка - прием защиты. Техника игры подрезкой. Положение руки.

Практика:

- имитация ударов подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- игра подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание подрезки справа и слева.

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положения о проведении соревнований по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- Правила игры в настольный теннис.
- Видеозаписи выступлений воспитанников.
- Правила судейства в настольном теннисе.
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр

- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

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 - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков

Список использованной литературы

1. Абаев, А.М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] / А.М. Абаев. Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова, 2017. - 187 с.
2. Абаев, А.М. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / А.М. Абаев // Сборник ОГФСО «Юность России». 2018. № 9.- С.91-96.
3. Абраухова, В.В. Потенциал учреждений дополнительного образования в формировании творческой направленности личности [Текст] / В.В. Абраухова // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. - 2017. - №1. - С. 232-235.
4. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М.: ФИС, 2016.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2017. – 223 с
6. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 2015.
7. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2016.
8. Бакшеев // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2016. - № 9. - С. 32-36.
9. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 2017. - 186 с.
10. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г.В. Барчукова, В.Богущас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Академия, 2016. - 528 с.
11. Барчукова Г.В. Типовая программа дополнительного образования «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту/ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2018. – 143 с.

12. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Настольный теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2017. – 87 с.
13. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 2017 г.
14. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 2016 г.
15. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с., 2018 г.

Календарно- тематическое планирование к программе «Первая ракетка» (126 часов в год), 2 раза в неделю.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Вводное занятие.	2	Модуль № 1 «Общая физическая подготовка». Вводное занятие. Т/б на занятиях. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа по т/б
2				Обобщение сведений	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
3				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
4				Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
5				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
6				Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
7				Обобщение сведений	2	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос

8				Обобщение сведений	2	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
9				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
10				Обобщение сведений	1	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
11				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
12				Обобщение сведений	2	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
13				Практическое занятие	2	Беговые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
14				Практическое занятие	1	Беговые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
15				Изучение нового материала	2	Беговые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
16				Практическое занятие	2	Беговые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
18				Урок взаимообучения	2	Беговые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос

19				Практическое занятие	1	Беговые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
20				Практическое занятие	2	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
21				Урок взаимобучения	2	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
22				Урок-зачет	2	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет
23				Обобщение сведений	1	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
24				Практическое занятие	2	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
25				Урок-игра	2	Модуль №2 «Подвижные игры» Оздоровительное значение подвижных игр. Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
26				Практическое занятие	2	Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
27				Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
28				Изучение нового	2	Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве.	Спортивный зал СП	Беседа

				материала			«ДЮСШ»	
29				Урок взаимообучни я	2	Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
30				Практическое занятие	2	Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
31				Практическое занятие	1	Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
32				Практическое занятие	2 (1)	Подвижные игры с бегом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
33				Обобщение сведений	2	Подвижные игры с бегом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
34				Обобщение сведений	2	Подвижные игры с бегом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
35				Урок -зачет	1	Подвижные игры с бегом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет
36				Практическое занятие	2	Подвижные игры с бегом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Т ест
37				Изучение нового материала	2	Подвижные игры с бегом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
38				Практическое занятие	2 (1)	Подвижные игры с бегом.	Спортивный зал СП	Беседа

							«ДЮСШ»	
39				Обобщение сведений	1	Подвижные игры с прыжками.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
40				Урок- игра	2	Подвижные игры с прыжками.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
41				Урок взаимообучения	2	Подвижные игры с прыжками.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
42				Практическое занятие	2	Подвижные игры с прыжками.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Тест
43				Обобщение сведений	1	Подвижные игры с прыжками.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
44				Практическое занятие	2	Подвижные игры с прыжками.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
45				Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами метания.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
46				Урок взаимообучения	2	Подвижные игры с элементами метания.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
47				Изучение нового материала	1	Подвижные игры с элементами метания.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет
48				Изучение нового	2	Подвижные игры с элементами метания.	Спортивный зал СП	Зачет

				материала			«ДЮСШ»	
49				Обобщение сведений	2	Подвижные игры с элементами метания.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет
50				Практическое занятие	2 (1)	Модуль №3 «Технико-тактическая подготовка теннисиста» Технико-тактическая подготовка-основа игры в настольный теннис. Упражнения с ракеткой и мячом. Жонглирование.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет
51				Практическое занятие	1	Упражнения с ракеткой и мячом. Жонглирование.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет
52				Изучение нового материала	2	Упражнения с ракеткой и мячом. Жонглирование.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
53				Урок взаимообучения	2 (1)	Упражнения с ракеткой и мячом. Жонглирование.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
54				Практическое занятие	2	Техника подачи и приема подач.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
55				Обобщение сведений	1	Техника подачи и приема подач.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
56				Практическое занятие	2	Техника подачи и приема подач.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
57				Урок взаимообучения	2	Техника передвижения	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа

58				Практическое занятие	2	Техника передвижения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
59				Обобщение сведений	1	Техника передвижения.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет
60				Практическое занятие	2	Игра накатом	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
61				Практическое занятие	2	Игра накатом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
62				Практическое занятие	2	Игра накатом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
63				Практическое занятие	1	Игра накатом	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
64				Практическое занятие	2	Игра накатом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
65				Обобщение сведений	2	Игра накатом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
66				Обобщение сведений	2	Игра накатом.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
67				Обобщение сведений	1	Игра подрезкой.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос

68				Обобщение сведений	2	Игра подрезкой.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
69				Изучение нового материала	2	Игра подрезкой.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Беседа
70				Урок взаимообучения	2	Игра подрезкой.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
71				Обобщение сведений	1	Игра подрезкой.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет
72				Обобщение сведений	2	Игра подрезкой.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Опрос
73				Урок-зачет	2	Игра подрезкой.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет
74					1	Игра подрезкой.	Спортивный зал СП «ДЮСШ»	Зачет

