

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области

Принято на заседании тренерско-
преподавательского совета
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска
Протокол №2 от 07.07.2026 г.

Утверждено
приказом директора
№78-ОД от 07.07.2026 г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ №1
г. Нефтегорска, CN=И.о.
директора Золотарев Д.В.,
E=uv.school1_nft@63edu.r
u
009a2e9a58456ba104
2026.07.20 11:50:03+05'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису**

«Первая ракетка»

Возраст воспитанников: 7-17 лет

Срок реализации: 1год

Авторы-составители:
Якимова Надежда Ивановна,
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2026 год

Введение.

Программа по настольному теннису физкультурно-спортивной направленности играет особую роль в решении проблемы социальной адаптации школьников.

В связи с реализацией регионального проекта «Успех каждого ребенка» акцент в образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать Настольный теннис – это динамичный вид спорта, он прививает учащимся быстроту мышления подвижность координацию, в котором соревнуются два спортсмена за игровым столом разделенным сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому. Образовательные стандарты современной школы предъявляют высокие требования к уровню формирования у детей и молодежи здорового образа жизни. Необходимость занятий настольным теннисом обусловлена многими негативными факторами: ежегодное увеличение количества детей с хроническими заболеваниями, избыточным весом, повальная зависимость от компьютерных игр, сидячий образ жизни, высокая нагрузка в школе.

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска. В ней даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся.

Пояснительная записка.

Программа «Первая ракетка» (далее - программа) является адаптированной, модульной.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по настольному теннису разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства

Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Актуальность.

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 учащегося: 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 мобилизовать свои возможности, 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.

Новизна программы базируется на понимании приоритетности игры в настольный теннис, направленной содействием процессу правильного физического развития обучающихся. Учебный материал строится на трех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

Модуль I «Правила здоровья» - соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль II «Подвижные игры» базируется на понимании приоритетности игры, направленной содействием процессу правильного физического развития обучающихся. Подвижные игры как средства развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культуры и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий.

Модуль III «Настольный теннис»- наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и начальное знакомство с видом спорта «Настольный теннис».

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении

дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Цель программы: удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта настольный теннис.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Возраст детей: 7 - 17 лет.

Обоснованные принципы формирования групп.

Начало занятий – сентябрь. Окончание занятий – август. Прием обучающихся в спортивную группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей. На занятия в неделю отводится 3,5 часа. Итого – 126 часов в год. Наполняемость группы: 10-15 человек. Формы занятий: индивидуальные, групповые, по подгруппам, смешанные. В группы зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы: 1 год.

Формы обучения: очная.

Формы организации занятий.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

По итогам обучения, по программе в целом, воспитанники должны знать:

1. состояние и развитие настольного тенниса в России;
2. правила техники безопасности;
3. терминологию настольного тенниса.

Должны уметь:

1. выполнять передвижения, стойка теннисиста, подачу. прием.
2. анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. выполнять атакующие удары, короткие и длинные накаты справа слева;
4. уметь производить защиту подрезкой справа слева;
5. уметь выполнять подачи с верхним и нижним вращением;
6. вести счет в игре настольный теннис.

Должны иметь навыки:

1. владеть техникой: приема и подачи теннисного мяча;
2. самостоятельно применять все виды перемещения.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений,

ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме. Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре 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.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории. Метапредметными результатами освоения обучающимися 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ребенка, который:

- понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Критерии и способы определения результативности

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

Итоговый контроль – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

Учебно-тематически план ДОП «Первая ракетка»

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика
1	Модуль «Правила здоровья»	16	3	13
2	Модуль «Подвижные игры»	30	3	27
3	Модуль «Настольный теннис»	80	3	77
	Итого	126	9	117

Содержание программы «Первая ракетка»

Модуль 1 «Правила здоровья»

Задачи:

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- укрепление здоровья.

Учебно-тематический план модуля 1 «Правила здоровья»

№ п/п	Наименование	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1		Беседа, опрос, тестирование
2.	Физические качества человека	5	1	4	
3.	Комплекс утренней гимнастики	10	1	9	
	Итого	16	3	13	

Содержание модуля 1 «Правила здоровья»

Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.

Теория: физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение №2) «Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

Физические качества человека.

Теория: Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером. Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Комплекс утренней гимнастики.

Теория: оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Модуль 2 «Подвижные игры»

Задачи:

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков.

Учебно-тематический план модуля 2 «Подвижные игры»

№ п/п	Наименование	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Современные подвижные игры	10	1	9	Педагогическое наблюдение,
2	Старинные народные игры	10	1	9	
3	Русские народные игры и забавы	10	1	9	
	Итого	30	3	27	

Содержание модуля 2 «Подвижные игры»

Современные подвижные игры.

Теория: особенности современных подвижных игр.

Практика:

Игра «Мяч по кругу».

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

Игра «Поймай рыбку».

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

Игра «Цепи кованы».

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

Игра «Нас не слышно и не видно».

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

Игра «Третий лишний».

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

«Старинные подвижные игры».

Теория: правила поведения в команде.

Практика:

Игра «Двенадцать палочек».

Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

Игра «Катание яиц».

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашеные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

Игра «Чижик».

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биту. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

Игра «Пустое место».

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями.

Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

- водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;
- во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;
- если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

Игра «Городки».

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки. Потом палка передается другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

Игра «Гори, гори ясно!».

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо - Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три— беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны(один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

Русские народные игры и забавы

Теория: история русских народных игр и забав.

Практика: забава “На золотом крыльце сидели...”. Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): —На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

Игра “Кандалы”.

(Сокращенный вариант игры —Бояре!), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

Игра “Слон”.

Играют две команды: —слоны|| встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и —слон|| пытается идти с этой ношей (на мой взгляд, не совсем безобидная игра).

Игра «Лягушки и цапля».

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

Забава «Лошади».

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

Забава «Бой петухов».

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

Игра «Караси и щука».

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

Забава «Чехарда».

Один из игроков выбирается на роль «козла». Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного «козла» можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку. «Козлу» запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

Модуль 3. «Настольный теннис»

Задачи:

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису.

Учебно-тематический план модуля 3 «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	История развития игры в настольный теннис. Правила игры	2	1	1	Беседа, наблюдение, игры
2	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	
3	Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе	38	1	37	
4	Учебно-тренировочные игры	20		20	
	Итого	80	3	77	

Содержание модуля 3 «Настольный теннис»

Правила безопасности на занятиях.

Теория: история развития игры. Характеристика настольного тенниса. Значение и место игры в системе физического воспитания. Настольный теннис в России. Этапы развития настольного тенниса.

Практика: ведение счета игры в настольный теннис.

Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами. Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках. Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для

ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками,

метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: Туристические походы. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки теннисиста(лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлить и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены; □ прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх.
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой.
- многократные прыжки с места и с разбега.

Основы технической и тактической подготовки.

Теория: основные технические элементы игры в настольный теннис.

Практика: техника перемещений стойка теннисиста.

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стойка (исходные положения); ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком. □ сочетание способов перемещений.

2. Действия с мячом: набивание теннисного мяча одной стороной ракетки; набивание теннисного мяча разными сторонами ракетки; жонглирование теннисного мяча; Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор подача с левого угла стола; выбор подача с центра стола; обучение топ-спину справа по элементам; обучение топ-спину слева по элементам; обучение подрезки справа; обучение подрезки слева.

Учебно-тренировочная игра.

Теория: правила игры.

Практика: игра в настольный теннис.

Воспитательный компонент.

Современная картина воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смыслов творчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

Спортивная игра волейбол, технические приемы, тактические действия и собственно сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся. Образовательная деятельность по программе «Юный волейболист» основывается на модульном принципе представления содержания образовательных услуг. Программные модули являются дополняющими друг друга, способствуют достижению основной цели программы. Каждый модуль самостоятелен, может реализовываться как отдельная единица, с наличием формализованных результатов обучения и формами контроля, так и как составляющая комплекса самой программы.

Функциональное назначение программы – общеразвивающее. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный волейболист» как важное средство общей физической подготовки обучающихся используется система физического воспитания, выраженная:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся: чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремлённости; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программное содержание выстроено в целях совершенствования и с учетом приоритетных направлений развития физической культуры и спорта Самарской области. Учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области.

Работа с родителями.

Особое внимание уделяется работе с родителями. Работа с родителями строится на партнёрских отношениях. Создаётся единая система воспитания ребёнка в образовательном учреждении и в семье. Родители помогают в тренировочной и соревновательной деятельности. Планируется проведение родительского собрания в начале года и присутствие родителей на открытом уроке в конце года. В течение года проводятся индивидуальные встречи с родителями при необходимости. Родители приглашаются на соревнования.

Материально – техническое обеспечение программы.

Оборудование и инвентарь для физической подготовки. Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата теннисиста. Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне. Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук. Оборудование и инвентарь спортивного зала. Столы теннисные – 5 шт. Сетки теннисные - 5 шт. Ракетки - 15 шт. Мячи теннисные - 50 шт. Мячи волейбольные – 6 шт. Мячи в баскетбол – 4 шт.

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь. Скамейка гимнастическая - 2шт. Мячи набивные - 10шт. Утяжелители - 10 шт. Ракетки для бадминтона - 4 шт. Валанчики для бадминтона – 20 шт.

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель, работающий по данной программе должен иметь педагогическое образование (высшее или среднее-профессиональное) в области физической культуры и спорта.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2014. –112 с.

Дополнительная литература

- 2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2014. 70 с.

Рекомендуемая литература

1. Ю.Н. Айвазян –Физическая культура и спорт 2005.
2. Настольный теннис. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1999
3. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 2013.
- 4.Г. В.Барчукова Учись играть в настольный теннис 2015.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2013.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2014.
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня питания школьника 2016

Список интернет –ресурсов:

1. <http://минобрнауки.рф/>
2. <http://www.sovsportizdat.ru>
3. <http://vgapkro.ru>
4. www.minsport.gov.ru
5. <http://sportschool2mih.jimdo.com>

Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

Физическая подготовка.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. Бег 30 м: 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЗАУЧЕБНЫЙ ГОД ГРУППА СОГ-1 ОТДЕЛЕНИЕ «ВОЛЕЙБОЛ»
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:

« » _____ г

№	Ф.И	Год рождения	ОФП								СФП						Средний балл
			Максимальное Касание при Прыжке в верх См..	балл	Поднимание туловища	балл	Прыж.и в длину с места	балл	Бег 30м.	балл	Бег 30(5*6) с.	балл	Метание набивного мяча (м.)	балл	Бег 92 метров с изменением направления	балл	
1																	

Средний балл группы:

Тренер-преподаватель: / _____ /

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями .
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях :

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий .
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися , что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации .
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями , подготовкой и состоянием занимающихся .
6. Во время учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке , когда идёт игра .
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле , всячески мешать играющим .
- 8 . На занятиях должна быть укомплектована аптечка .

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления .
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
---	--------------	--------------	---------------	----------------	------------------

Модуль 1. «Правила здоровья»

16 ч

1	Физическая культура и спорт в России. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях	2	групповая	Опрос.	Спортивный зал
2	Физические качества человека. Особенности развития физических качеств	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
3	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.	3	групповая	Комплексный	Спортивный зал
4	Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	3	групповая	Промежуточный	Спортивный зал
5	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз	3	групповая	Комплексный	Спортивный зал
6	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	3	Индивидуальная, подгрупповая	Комплексный	Спортивный зал

Модуль 2 «Подвижные игры».

30ч

7	Особенности современных подвижных игр. Игры «Мяч по кругу», «Поймай рыбку»	3	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
8	Игра «Третий лишний»	3	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
9	Игры «Цепи кованы», «Нас не слышно и не видно»	3	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
10	Правила поведения в команде. Игра «Двенадцать палочек»	3	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
11-12	Игры «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»	4	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
13	Игры «Пустое место» «Гори гори ясно» Игра Городки»	4	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
14	Русские народные Забавы	4	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион

Модуль «Настольный теннис»

80 ч

15	История развития игры . Характеристика настольного тенниса. Значение и место игры в системе физического воспитания.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
16-17	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	5	групповая	Комплексный	Спортивный зал

	Стойка игрока.				
18-19	ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	5	групповая	Комплексный	Спортивный зал
20-21	ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),	5	групповая	Комплексный	Спортивный зал
22	ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	5	групповая	Комплексный	Спортивный зал
23-24	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
25	Упражнение «Полоса препятствий»	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
26-28	Развитие физических качеств. Техника приема подачи с верхним и нижним вращением мяча.	3	групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-30	Развитие физических качеств. Техника выполнения топ спина справа по элементам.	3	групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32	ОФП.СФП. Положение туловища при выполнении топ спина справа	3	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
33-34	Развитие физических качеств. Положение ног и рук при выполнении топ спина справа.	3	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
35-36	Развитие физических качеств. Имитации при выполнении топ спина с права.	3	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
37-38	ОФП.СФП. Техника выполнения топ спина слева по элементам	3	Фронтальная, в парах	Комплексный	Спортивный зал
39-40	ОФП.СФП положение туловища при выполнении топ спина с лева.	3	групповая	Комплексный	Спортивный зал
41-42	Упражнения на развитие сил положение ног и рук при выполнении топ спина слева	3	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
43-45	Упражнения на развитие выносливости. Имитации при выполнении топ спина слева	3	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
46	Обучение подрезки справа слева Учебная игра	3	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
47	Положение рук и ног при выполнении подрезки справа Учебная игра	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал

48-49	ОФП.СФП. Учебная игра	10	групповая	тестирование	Спортивный зал
50-51	Соревнование между школьными командами	6	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
62	Спортивный праздник Соревнования.	2	групповая	Соревнование	Спортивный зал
63	Тестирование	2	индивидуальная	Итоговый	Стадион Спортивный зал