



Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Красноярский монтажный колледж»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ

«Красноярский монтажный колледж»

Е.А. Воронин

«20» 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся:

15-20 лет

Уровень: базовый

Срок реализации программы:

1 год

Объём программы:

72 часа

г. Красноярск 2025 г.

Рассмотрено на
Методической комиссии Центра
дополнительного профессионального
образования

протокол № 1 от «25» января 2025 г.

Приказ № 1 ДПО

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Красноярский монтажный
колледж»

Разработчики программы:

Педагог дополнительного образования Дианов Павел Валерьевич

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Область применения программы
 - 1.2. Цели и задачи Программы
 - 1.3 Планируемые результаты
 - 1.4 Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы
2. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»
 - 2.1 Календарный учебный график
3. Содержание учебного (тематического) плана
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 4.1. Материально-техническое обеспечение
 - 4.2 Методическое обеспечение Программы
 - 4.3 Методы обучения
 - 4.4. Кадровое обеспечение
 - 4.5. Методическое материалы
5. Информационное обеспечение обучения
6. Формы аттестации и оценочные материалы

Нормативно-правовая основа разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Настольный теннис»** разработана в соответствии с нормативными документами:

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	6
2. Учебный (тематический) план	11
3. Содержание учебного (тематического) плана	18
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	19
5. Список литературы	26
6. Формы аттестации и оценочные материалы	27
7. Приложение № 1	29
8. Приложение № 2	31

1. Пояснительная записка

1.1. Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы: базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для обучающихся, желающих более глубоко, детально изучить базовую технику, тактику настольного тенниса, поддерживать и усовершенствовать физические, двигательные способности при игре в спортивные игры, повышать технико-тактические действия при игре в настольный теннис и результативность соревновательной деятельности.

Новизна данной программы заключается в её комплексном планировании. Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

Актуальность Программы заключается в проблеме формирования привычек здорового образа жизни, выступающей на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие настольного тенниса, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей.

Настольным теннисом, которым сегодня увлекаются не только юноши, но и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения нации.

Коллективный характер при игре в настольный теннис воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, новшества, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки. Кроме этого, от играющих в спортивные игры требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся

настольным теннисом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Практическая значимость программы заключается в широком применении навыков, полученных в ходе освоения программы для игровых видов спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы:

С помощью учебных занятий объединения «Настольного тенниса» можно развить не только прыгучесть, ловкость, силу, реакцию и координацию, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени обучающегося, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью.

1.2. Цели и задачи Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» создана с целью всестороннего физического развития студентов и формирования умений и навыков игры в «Настольный теннис».

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи**.

Обучающие:

- создать условия для систематических занятий настольного тенниса;
- ознакомить с историей развития настольного тенниса в России и за рубежом, с историей физической культуры и спорта;
- обучить правилам игры в настольном теннисе, организации и проведения соревнований;
- обучить технике и тактики игры в настольный теннис

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, реакцию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, координацию движений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения;
- развивать соревновательный опыт.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в настольном теннисе невозможен без систематических тренировок;
- способствовать воспитанию волевых качеств;

– воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга и уровня.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 15 – 20 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по академическому часу (45 минут). Количество учебных часов в год – 72. Программа рассчитана на 1 год.

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы – 25 человек.

Формируемые личностные результаты и компетенции:

ЛР2 – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР3 – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься настольным теннисом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Программа содержит основные разделы:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в настольный теннис, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» направлены на формирование и развитие важных для спортивной игры двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики настольного тенниса, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Практические занятия – тренировки, соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проходят по схеме:

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть – выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам, владения ракеткой, чувства шарика и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

1.3 Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся

будут знать:

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;

- историю развития настольного тенниса в России;

- правила игры в настольный теннис.

По окончании прохождения программы, занимающиеся

будут знать:

- основы ЗОЖ

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья.

уметь:

- выполнять технические приемы владения мячом;

- выполнять тактические действия при игре в настольный теннис;

- согласовывать свои действия с другими игроками на площадке;

- уметь организовать самостоятельные занятия по настольному теннису.

применять:

– средства физической культуры для сохранения, укрепления и поддержания физического здоровья в процессе профессиональной деятельности.

1.4 Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце обучения проводится промежуточная аттестация, определяется уровень подготовленности занимающихся (Приложение 1).

1.5. График учебного процесса

Настольный теннис Зал №2 (ул. Матросова, 15)	Тренер-преподаватель Дианов Павел Валерьевич (юноши и девушки)	Понедельник	16.00 - 16.45
		Четверг	16.00 - 16.45

2. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Техника безопасности	4	4	-	Опрос
1.2.	Правила игры в настольный теннис	2	2	-	Опрос
2.	Практическая подготовка	20		20	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10		10	Контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	10		10	Контрольные упражнения
2.3	Техническая подготовка	12		12	Контрольные упражнения и комбинации
2.3.1	Стойки для игры в настольный теннис, перемещение, выпады, держание ракетки (хват), прием, подача, накат и подкрутка шарика	4		4	
2.3.2	Совершенствование атакующего и защитных ударов с верху, снизу с накатом и подкруткой шарика (топ спин, флипы, общие удары кистевой, локтевой, плечевой с права, слева и т.д.)	4		4	
2.3.3	Совершенствование техники приема, подачи шарика, удара шарика, передвижения техники игры в защите и нападении	4		4	
2.4	Тактическая подготовка	20		20	
2.4.1	Тактика игрока при игре в нападении. Тактические комбинации при игре против защиты соперника (атакующие удары, подачи: короткие, резанные, боковые, сильные накаты по диагонали и центру).	10		10	Контрольные упражнения и комбинации
2.4.2	Тактика игрока при игре в защите. Тактические комбинации при игре против нападения соперника (контратакующие удары, накаты по диагонали и центру, подачи: короткие, резанные, боковые).	10		10	Контрольные упражнения и комбинации
3.	Соревновательная подготовка	14		14	
3.1	Тренировочные игры	4		4	Разбор игр
3.2	Соревнования	8		8	Разбор игр
4.	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов
	Итого	72	6	66	

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, неделя, день	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	Февраль неделя 1 день 1	Теоретическая подготовка	1	Настольный теннис. Техника безопасности при обучении в настольный теннис, правила, история игры.	Опрос
2	Февраль неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Прием, подача, атакующий удар.	Контрольные упражнения
3	Февраль неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Повторение атакующего удара, передачи, техники перемещения при игре в нападении.	Контрольные упражнения
4	Февраль неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Соревнования среди обучающихся.	Контрольные нормативы
5	Февраль неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Повторение атакующего удара, технике перемещения при игре в защите.	Контрольные упражнения
6	Февраль неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Обучение техники подачи, приема шарика, передвижения у стола при игре в защите и нападении.	Контрольные упражнения
7	Февраль неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Обучение тактике игроков при игре в защите.	Контрольные упражнения
8	Февраль неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Обучение тактике игроков при игре в нападении.	Контрольные упражнения
9	Март неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Повторение тактики игры при нападении.	Контрольные упражнения
10	Март неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Повторение тактики игры, при игре в защите.	Контрольные упражнения
11	Март неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Закрепление техники тактических действий при игре в настольный теннис.	Контрольные упражнения
12	Март неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Обучение основным приемам при игре в защите.	Контрольные упражнения
13	Март неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Обучение основным приемам игроков при игре в нападении.	Контрольные упражнения
14	Март неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Повторение пройденного материала.	Контрольные упражнения
15	Март Неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Закрепление пройденного материала.	Контрольные упражнения

16	Март неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Общая и специальная физическая подготовленность.	Контрольные упражнения
17	Апрель неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Совершенствование стойки, передвижения, атакующего удара, учебная игра.	Контрольные упражнения
18	Апрель неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Повторение пройденного материала.	Контрольные упражнения
19	Апрель неделя 2 3 день	Практическая подготовка	1	ОФП, подвижные и спортивные игры.	Контрольные упражнения
20	Апрель неделя 2 4 день	Практическая подготовка	1	Совершенствование техники игры при игре в защите.	Контрольные упражнения
21	Апрель неделя 3 5 день	Практическая подготовка	1	Повторение пройденного материала.	Контрольные упражнения
22	Апрель неделя 3 6 день	Практическая подготовка	1	Закрепление пройденного материала.	Контрольные упражнения
23	Апрель неделя 4 7 день	Контрольный срез	1	Соревнования по настольному теннису среди обучающихся СПО по Свердловскому району г. Красноярска	Контрольные упражнения
24	Апрель неделя 4 8 день	Контрольный срез	1	Соревнования по настольному теннису среди обучающихся СПО по Свердловскому району г. Красноярска.	Контрольные упражнения
25	Апрель неделя 4 неделя 9 день	Практическая подготовка	1	ОФП-подвижные и спортивные игры.	Контрольные упражнения
26	Май неделя 1 неделя 1 день	Практическая подготовка	1	Повторения подводящих упражнений для обучения подкрутки, подрезки, атакующего удара мяча.	Контрольные упражнения
27	Май неделя 1 2 день	Практическая подготовка	1	Совершенствование упражнений для обучения подкрутки, подрезки, атакующего удара мяча.	Контрольные упражнения
28	Май неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Учебная игра в одиночном и парных разрядах	Контрольные упражнения
29	Май неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Подводящие упражнения для совершенствования игры в нападении и защите	Контрольные упражнения
30	Май неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Основные положения теннисиста, игра в ближней и дальней зонах, вращение мяча, учебная игра.	Контрольные упражнения
31	Май неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Контрольные упражнения

					Одношажные и двухшажные перемещения.	
32	Май неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	1	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные, учебная игра.	Контрольные упражнения
33	Май неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	1	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске, учебная игра.	Контрольные упражнения
34	Июнь неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	1	Тактика одиночных игр. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача, учебная игра.	Контрольные упражнения
35	Июнь неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	1	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Учебная игра.	Контрольные упражнения
36	Июнь неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	1	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника, учебная игра.	Контрольные упражнения
37	Июнь неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	1	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях, учебная игра.	Контрольные упражнения
38	Июнь неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	1	Передвижения у стола (с крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Контрольные упражнения
39	Июнь неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	1	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.	Контрольные упражнения
40	Июнь неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	1	Жонглирование ракеткой и шариком, атакующий удар, подача, прием, учебная игра в парах и одиночном разряде.	Контрольные упражнения
41	Июнь неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	1	Спортивные и подвижные игры.	Контрольные упражнения
42	Сентябрь неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	1	Спортивные и подвижные игры.	Контрольные упражнения
43	Сентябрь неделя	Практическая	1	1	Техника безопасности при обучении в настольный	Контрольные

	1 день 2	подготовка		теннис. Прыжок в длину с места, бег 60 метров, отжимание.	упражнения
44	Сентябрь неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Повторение: прием, подача, атакующий удар, учебная игра	Контрольные упражнения
45	Сентябрь неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Совершенствование атакующего удара, передачи, техники перемещения при игре в нападении.	Контрольные упражнения
46	Сентябрь неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Соревнования среди обучающихся 1,2,3,4 курсов.	Контрольные упражнения
47	Сентябрь неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Соревнования среди обучающихся 1,2,3,4 курсов.	Контрольные упражнения
48	Сентябрь неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Совершенствование атакующего удара, технике перемещения при игре в защите.	Контрольные упражнения
49	Сентябрь неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Совершенствование техники подачи, приема мяча, передвижения у стола при игре в защите и нападении.	Контрольные упражнения
50	Сентябрь неделя 4 день 9	Практическая подготовка	1	Совершенствование тактике игроков при игре в защите.	Контрольные упражнения
51	Сентябрь неделя 4 день 10	Практическая подготовка	1	Совершенствование тактике игроков при игре в нападении.	Контрольные упражнения
52	Октябрь неделя 1 занятие 1	Практическая подготовка	1	Повторение тактики игры при нападении.	Контрольные упражнения
53	Октябрь неделя 1 занятие 2	Практическая подготовка	1	Повторение тактике игры, при игре в защите.	Контрольные упражнения
54	Октябрь неделя 2 занятие 3	Практическая подготовка	1	Совершенствование техника тактических действий при игре в настольный теннис, учебная игра.	Контрольные упражнения
55	Октябрь неделя 2 занятие 4	Практическая подготовка	1	Закрепление техника тактических действий при игре в настольный теннис, учебная игра.	Контрольные упражнения
56	Октябрь неделя 3 занятие 5	Практическая подготовка	1	Совершенствование атакующего удара, передачи, техники перемещения при игре в нападении	Контрольные упражнения
57	Октябрь неделя 3 занятие 6	Практическая подготовка	1	Совершенствование подачи, подрезки, техники перемещения при игре в защите.	Контрольные упражнения
58	Октябрь неделя 4 занятие 7	Практическая подготовка	1	Соревнования по настольному теннису среди обучающихся колледжа	Контрольные упражнения
59	Октябрь неделя 4 занятие 8	Практическая подготовка	1	Соревнования по настольному теннису среди обучающихся колледжа	Контрольные упражнения

60	Октябрь неделя 5 занятие 9	Практическая подготовка	1	Соревнования по настольному теннису среди обучающихся колледжа	Контрольные упражнения
61	Ноябрь неделя 1 занятие 1	Практическая подготовка	1	Подводящие упражнения на тренажерах: атакующий удар, подрезка, закручивание мяча. Учебная игра в одиночном и парных разрядах.	Контрольные упражнения
62	Ноябрь неделя 2 занятие 2	Практическая подготовка	1	Повторение пройденного материала, учебная игра в парных и одиночном разрядах.	Контрольные упражнения
63	Ноябрь неделя 2 занятие 3	Практическая подготовка	1	Повторение видов атакующих ударов, подрезка мяча с правой и левой стороны, внутренне и наружной стороной ракетки. Учебная игра в одиночном разряде.	Контрольные упражнения
64	Ноябрь неделя 3 занятие 4	Практическая подготовка	1	Спортивная игра волейбол, подвижная игра лапта.	Контрольные упражнения
65	Ноябрь неделя 3 занятие 5	Практическая подготовка	1	Технико-тактическое мастерство: накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. топ-спин справа с подставки, подача справа/слева с боковым вращением, подача справа/слева с боковым верхним вращением.	Контрольные упражнения
66	Ноябрь неделя 4 занятие 6	Практическая подготовка	1	Технико-тактическое мастерство: короткая подача с нижнем вращением справа/слева, подача справа с высоким подбросом мяча.	Контрольные упражнения
67	Ноябрь неделя 4 занятие 7	Практическая подготовка	1	Технико-тактическое: накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин, подрезка справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин при наличии 5 мячей подача справа/слева с боковым нижним вращением.	Контрольные упражнения
68	Ноябрь неделя 5 занятие 8	Практическая подготовка	1	Учебная игра в одиночном и парных разрядах.	Контрольные упражнения
69	Декабрь неделя 1 занятие 1	Практическая подготовка	1	Соревнования по настольному теннису среди занимающихся обучающихся по дополнительному образованию.	Контрольные упражнения
70	Декабрь неделя 1 занятие 2	Практическая подготовка	1	Соревнования по настольному теннису среди занимающихся обучающихся по дополнительному образованию.	Контрольные упражнения
71	Декабрь неделя 2 занятие 3	Практическая подготовка	1	Соревнования по настольному теннису среди занимающихся обучающихся по дополнительному образованию.	Контрольные упражнения

72	Декабрь неделя 2 занятие 4	Практическая подготовка	1	Подведение итогов и анализ пройденных дополнительных занятий по настольному теннису, выводы, рекомендации.	Контрольные упражнения
----	-------------------------------	----------------------------	---	--	---------------------------

3. Содержание учебного (тематического) плана

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника безопасности

Теоретическое занятие.

Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований.

2. ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Теоретические занятия.

Правила игры в настольный теннис. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по волейболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Оформление документации хода и результатов соревнований.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия.

Выполнение общеразвивающих, легкоатлетических, акробатических упражнений, упражнений со скакалкой, гантелями, утяжелителями, набивными, малыми мячами и обычными.

2.2. Специальная физическая подготовка (СПФ)

Практические занятия.

Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (Приложение 2).

Кроме этого, выполняются специфические упражнения:

- держание шарика в воздухе (жонглирование), чередуя удары двумя сторонами ракетки;
- повторное непрерывное выполнение в течение 5-10 мин. приема и передачи шарика, передвижения в парах при игре в защите и нападении.
- усовершенствование атакующего удара, подачи, передачи шарика

2.3. Техническая подготовка

Практические занятия.

Отработка техники ударов по мячу сверху, снизу, сбоку. Стойки, передвижения, прием, передача, подача шарика сверху, снизу, сбоку. Отработка техники при игре при нападающем ударе. Учебная игра в парах. Учебная игра по упрощенным правилам 6-6.

2. 4. Тактическая подготовка

2.4.1 Тактика игроков при нападении и защите

Практические занятия.

Тактика игры при нападении и защиты. Игра в парах с переменой местами игроков, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование быстрой передачи шарика с атакующим ударом (топ спин, кистевой, локтевой, плечевой прямой рукой с боку). Поддачи с подкруткой, прием и подъем мяча с

подрезкой при быстрой, закрученной и обычной подаче игрока. Отработка приема и передачи шарика с подрезкой и атакующим ударом.

3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Тренировочные игры.

Практические занятия.

Соревнования по физической, технической и игровой подготовке по основным правилам.

3.2 Соревнования.

Практические занятия. Проводятся соревнования по физической, технической и игровой подготовке.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля

Оборудование:

Секундомер

Свисток

Стол для игры в настольный теннис

Теннисные шарики

Шведская стенка

Теннисные ракетки

Гантель в сборе (замок-гайка) металлическая вес 6 кг

Теннисный зал

Сетка для теннисных столов

Футболки

Свитшоты

Бутылки для воды

Блокноты

Ручки

Флаги колледжа

Древки для флагов

4.2 Методическое обеспечение Программы

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение техникой при игре в настольный теннис происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу: «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов, они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами, они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в настольный теннис рекомендуется проведение

«Турниров по настольному теннису». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

4.3 Методы обучения

На занятиях по настольному теннису применяются различные методы обучения:

- *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- *Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по настольному теннису - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики,

акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах являются упражнения, направленные на поддержания и повышения таких физических качеств, как реакция, координация. В течение занятия 70% времени обучающиеся занимаются с ракеткой и шариком, 30% отводится на упражнения различного характера.

4.4. Кадровое обеспечение

Важнейшим условием реализации программы является наличие квалифицированных преподавателей по настольному теннису. Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетенцией для реализации программы имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированным социально-ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремлённость, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

4.5. Методические материалы

Для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис» используется специальная литература по тактике, технике, правилам соревнований по настольному теннису, техническим приемам и тактическим действиям в настольный теннис, сборник тренировочных *упражнений* и общеразвивающих упражнений. Для эффективности средств в обучении настольному теннису применяются следующие методы:

- ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используется рассказ, показ и объяснение. Личный показ дополняется демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем и т.д. Показ чередуется с объяснениями;

- изучение приема в упрощенных условиях. Здесь используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), *двигательной наглядности* (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по шарiku, чувства шарика и ракетки, точность попадания, световая или звуковая индикация);

- изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой;

- закрепление приема в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений, специальные задания в игре по технико-тактической

подготовке, игровой и соревновательный методы. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди них – элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и методов самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка – к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

В работе используются методические разработки по выполнению упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Методические материалы по психологической подготовке, сборники правил игры, соревнований и системы их проведения. Разработки положений о соревнованиях, подвижных и спортивных играх. Методические разработки открытых занятий, таблицы игр, тематические тесты, видеоуроки по настольному теннису.

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств настольного тенниса еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике настольного тенниса. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в настольный теннис.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по настольному теннису.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты с теннисными ракетками и шариком» (передачи о стену сверху, снизу)., «Пятнашки» и т. д.*. 2. Подготовительные к настольному теннису игры - в них должна быть отражена специфика настольного тенниса. 3. Учебные двухсторонние игры в настольный теннис с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«К р у т и л о в к а» Спортсмены (3—5 человек) располагаются с двух сторон стола. Если играют 5 человек, то с одной стороны стола стоят 3 игрока. Теннисисты поочередно отбивают мяч «подрезками» справа или слева — вначале с одной стороны стола, затем с другой. Для этого сразу после удара необходимо перебежать на другую сторону стола. Все игроки должны передвигаться вокруг стола только в одном направлении. Играть можно с условием, что спортсмен после 10, 15 или 20 ошибок выбывает из игры. Подачу производит игрок, допустивший ошибку. На стороне подающего должно стоять не менее двух игроков. Игра продолжается, пока не останутся два спортсмена, которые объявляются победителями.

«Гонка мячей по кругу» Участники игры встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по набивному мячу (желательно разного цвета). По сигналу каждый бросает мяч в противоположные стороны по кругу ближайшему игроку с тем же номером (т. е. через одного). Команда четных или нечетных номеров, мяч которой вернулся раньше, получает очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая больше очков, выигрывает.

«Мини-волей» (основана на игре «Волейбол»). В ней участвуют две команды по 4 человека. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мяч вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней

передачей. Игра способствует развитию чувства мяча и кисти рук при игре в настольный теннис.

Учебные игры. Игра по правилам настольного тенниса в одиночном и парном разряде. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в настольный теннис. Игры с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только простая, прием и подачи шарика через сетку без подкрутки и т. п. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для настольного тенниса более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Разучивание комбинаций для игры в нападении. 2. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 3. Передачи на удар только высокие (низкие). 4. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 5. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий. 6. Накаты шарика с постепенным наращиванием скорости ударов.

Примерные задания при подачах: 1. Передача с подкруткой шарика на слабого игрока играющего в паре. 2. подача в центр и край стола в уязвимые места противника. 3. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 4. подача в таком направлении, чтобы соперник вынужден был поднять шарик высоко над сеткой для завершающего атакующего удара.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. Чередовать удары с обманами. 2. Нападать в незащищенном направлении. 3. Чередовать удары на силу с «накатами» по средним, дальним и ближним зонам. 4. Стойки и передвижения с выпадами для атакующих ударов.

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать шарик только снизу. 2. Оставаться только в нападении. 3. Оставаться только в защите. 4. При высоких передачах наносить атакующий удар.

5. При закрученных подачах отбивать шарик в противоположную сторону. 6. Накат шарика с низу и сверху сопернику, отбитие шарика с подрезкой под шарик.

5. Список литературы:

1. Аджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма – М.: Знание, 2002.– 176 с.
2. Амелин А. Н., Пашнин В. А. Настольный теннис. изд. 2-е, доп.– Физкультура и спорт, 1985.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г. Настольный теннис. М., 1990.
5. Беляев А.В. Настольный теннис. - М.: Физкультура, образование, наука Планета, 2015.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса. М.: ФиС, 1989.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./ Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., 2014. - 520 с.
- 8.«Техника безопасности на уроках», Муравьев, 2011.
- 9.Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
10. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 2004 г.

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"

8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области
03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ

Интернет- ресурсы:

https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637

<http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html>

6. Формы аттестации и оценочные материалы

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий контроль – это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме,

справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

Промежуточной (Итоговой) аттестации обучающихся

за _____ учебный год

Название объединения (вид спорта): «Настольный теннис»

Дата проведения «_____» _____ 20__ г.

Форма проведения

Форма оценки результатов (интегральная): результат / общий уровень (в - высокий, с - средний, н- низкий)

Специализация и направленность		Вид упражнения		15-17 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
ОФП	Скоростно-силовая	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1
	Скоростно-силовая	4	Прыжок в длину с места(см)	135	145	160
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10
СФП	Скоростно-силовая	7	Поддачи шарика на точность и время(м)-сумма ударов	10	12	14
	Прыгучесть	8	Прыжки через планку, методом перешагивания	1.10	1.20	1.30
Техническая подготовка		9	Атакующие удары через сетку на точность по зонам (м)	6	8	10
		10	Прием и передача шарика теннисной ракеткой (кол-во раз)	40	50	60
		11	Жонглирование шарика (раз)	50	66	80
		12	Учебная игра соблюдением правил	Демонстрация игры		

№	Ф.И.О.	Полных лет	Прыжки через планку	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Атакующий удар	Прием и передача мяча	Прыжок в длину места(см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Подача шарика (м)-сумма ударов	Учебная игра	Жонглирование шариком стенисной ракеткой (раз)	Итоговый уровень
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

средний уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

низкий уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

_____/_____
подпись Ф.И.О. преподавателя

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- 1) Упражнения для развития координации:
 - общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
 - упражнения со скакалкой;
 - упражнение с теннисной ракеткой и шариком.
- 2) Упражнения для развития прыгучести:
 - подвижные игры;
 - эстафеты с элементами теннисной ракетки и шарика;
 - прыжки через планку методом перешагивания.
 - прыжковые упражнения с теннисными шариками.
- 3) Упражнения для развития дистанционной скорости:
 - эстафетный бег;
 - переменный бег;
 - игра по упрощенным правилам в парном и одиночном разрядах.
- 4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
 - челночный бег;
 - прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;
 - эстафеты с жонглированием теннисной ракеткой и шариком;
 - упражнения броска над волейбольной сеткой малого мяча;
 - упражнения с теннисными ракетками и шариками в парах

Исаев
а Е.И.

Подписано
цифровой
подписью:
Исаева Е.И.
Дата: 2025.03.31
16:27:39 +07'00'