

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бортойская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Педагогическим составом
(Протокол № 1 от 25.08.2020 года)

Утверждено
Приказом № 53 от 28.08.2020 года

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(общеобразовательная)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Бортойская средняя общеобразовательная школа»

с. Бортой

Пояснительная записка.

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и основана на материале трех спортивных игр: волейбола, бадминтона и настольного тенниса.

Актуальность и педагогическая направленность данной программы заключается в том, что спортивные игры (волейбол, бадминтон и настольный теннис) и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития подрастающего поколения, оказывают благотворное влияние на весь организм ребенка, не только укрепляя и развивая двигательный аппарат, но и влияя на формирование личности ребенка, способствуя его психическому развитию.

Также именно эти три спортивные игры способствуют профилактике нарушений зрения (в современных условиях органы зрения, особенно школьников, испытывают большую нагрузку от просмотра телеприемников, экранов смартфонов и других технических устройств) и способствуют развитию периферического зрения.

Цели программы:

- создание условий для гармоничного физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивными играми через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

- углубленное изучение техники и тактики игры в волейбол, настольный теннис, бадминтон, совершенствование технических показателей;

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие качеств и способностей, необходимых игроку, повышение функциональных возможностей организма занимающихся;

- обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

- создание условий для проявления положительных эмоций;

- воспитание у школьников устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового образа жизни.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

Учебные группы комплектуются смешанные. В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Программа «Спортивные игры» рассчитана на 148 часов для детей в возрасте 14-16 лет. Срок реализации программы 1 год.

Занятия могут проводиться как в смешанных, так и в однополых группах 2 раза в неделю по 2 часа, количество занимающихся в группе -12-15 человек.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В теоретической части рассматриваются понятия техники и тактики избранных игр, их особенности, особенности техники отдельных приемов нападения и защиты, организация действия игроков в различных игровых ситуациях. Рассматривается методика организации проведения соревнований по избранным видам. Теоретические сведения сообщаются в течение 10—15 мин перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях — лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора инвентаря и оборудования, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств более углубленно изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые для конкретной игры. Каждое занятие условно разделено на 3 части: вводную, основную, заключительную.

Ожидаемые результаты по окончании освоения программы:

- учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игр;
- учащиеся должны владеть техническими приемами, уметь решать тактические задачи, применять полученные знания в игре;
- учащиеся должны уметь организовывать, проводить и обслуживать соревнования по волейболу, бадминтону, настольному теннису школьного уровня.

Результативность освоенных знаний, умений и навыков определяется в процессе участия занимающихся в школьных и районных соревнованиях и турнирах, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Уровень общефизической подготовки определяется 2 раза в год (сентябрь, май), уровень технической подготовки определяется 3 раза в год после прохождения конкретной спортивной игры посредством выполнения контрольных упражнений.

Контрольные упражнения по общей физической подготовленности

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
4	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				15	10	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
7	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05

Контрольные упражнения по технике волейбола

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5)	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 5)	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3(из 5)	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера (из 5)	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольные упражнения по технике настольного тенниса

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	«накат» справа по диагонали (кол-во раз из 10)	4	6
2	«накат» слева по диагонали (кол-во раз из 10)	4	6
3	«накат» справа по прямой (кол-во раз из 10)	4	6
4	«топ-спин» справа против подрезки (кол-во раз из 10)	1	3

Контрольные упражнения по технике бадминтона

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки	13	15
2.	Удары справа, слева различной траектории по заданию учителя (учитель называет место, куда надо послать волан, из 5)	3	4
3.	Подача открытой, закрытой стороной ракетки (способ подачи указывает учитель, подача выполняется сериями по 5-7 подач)	4	5
4.	Далёкие удары с замаха по заданию учителя (учитель указывает место, куда надо послать волан, из 5)	3	4

2. Содержание программы.

Тема I. Настольный теннис.

Основы знаний. Физическая культура и спорт в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России, на мировой арене. Спортивный инвентарь и оборудование. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Влияние физических упражнений на организм занимающихся настольным теннисом. Гигиена спортсмена, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости ловкости, общей выносливости.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Упражнения с отягощениями, упражнения типа «полоса препятствий».

Техническая подготовка. Способы держания ракетки (вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»), стойки теннисиста (правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя), перемещения (бесшажный, шаги, прыжки, рывки). Поддача (по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом). Приемы игры с нижним вращением (срезка, подрезка), без вращения (толчок, откидка, подставка), с верхним вращением (накат, топс-удар).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Тактика передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Тактика подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Тактика защиты. Тактика передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Игровая подготовка. Подвижные игры на стимулирование двигательной активности обучающихся, на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты

действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1x1, 1x2, 2x2.

Контрольные игры и соревнования. Игры по правилам настольного тенниса. Игры с выполнением заданий по технике и тактике. Парные игры. «Игра защитника против атакующего». «Игра атакующего против защитника». Соревнования и турниры по настольному теннису. Парные встречи.

Контрольные испытания. Контрольные упражнения по овладению техническими приемами игры: выполнение «наката» справа по диагонали из 10 попыток; выполнение «наката» слева по диагонали из 10 попыток; выполнение «наката» справа по прямой из 10 попыток; выполнение удара «топ-спин» справа против подрезки из 10 попыток.

Тема II. Волейбол.

Основы знаний. История развития волейбола. Волейбол в России. Достижения российских волейболистов на мировой арене. Спортивный инвентарь и оборудование. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена спортсмена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Упражнения гимнастического характера: строевые, со скакалками, набивными мячами. Упражнения легкоатлетической направленности: бег, ускорения, челночный бег, прыжки, метания.

Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому. Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости.

Техническая подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Верхняя и нижняя передачи на месте, после перемещения. Верхняя передача в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. подача: нижняя и верхняя прямая, нижняя боковая, силовая, планирующая, в прыжке. Прием мяча с подачи. Нападающий удар через сетку с различных по высоте и скорости передач. Обманный нападающий удар. Прием нападающего удара. Блокирование (одиночное, групповое) и страховка.

Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без в защите и нападении.

Игровая подготовка. Подвижные игры на стимулирование двигательной активности обучающихся, на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами передач и подач мяча на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые взаимодействия 2х2, 3х3, 4х4. Учебные игры.

Контрольные игры и соревнования. Игра в волейбол как форма интегральной подготовки, когда перед игроками и командой в целом ставятся конкретные задачи в нападении или защите (розыгрыш в три касания, организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока, выполнение нападающего удара по конкретным зонам и т.д.). Соревнования по волейболу, мини-волейболу, соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов.

Контрольные испытания. Контрольные упражнения по овладению техническими приемами игры: чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий); выполнение второй передачи на точность из зоны 3 в зону 4 из 5 попыток с передачи учителя из зоны 6; передача мяча сверху двумя руками стоя у стены; выполнение верхней прямой подачи в пределы площадки из 5 попыток; прием подачи и первая передача в зону 3 из 5 попыток; нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания учителя из 5 попыток

Тема III. Бадминтон.

Основы знаний. История развития бадминтона. Бадминтон в России. Достижения российских спортсменов. *Личная гигиена. Режим дня. Врачебный контроль, самоконтроль. Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Техника безопасности на занятиях. Оборудование и инвентарь. Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Упражнения гимнастического характера: строевые, со скакалками, набивными мячами. Упражнения легкоатлетической направленности: бег, ускорения, челночный бег, прыжки, метания.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому. Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости.

Техническая подготовка. Способы держания ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный шаг; выпад, прыжок, бег.

Тактическая подготовка. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст).

Игровая подготовка. Подвижные игры на стимулирование двигательной активности обучающихся, на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами набивания и подач на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые взаимодействия, учебные игры.

Контрольные игры и соревнования. Игра в бадминтон как форма интегральной подготовки, с выполнением установок тренера по технике и тактике. Парные игры. Игра по установленному времени. Соревнования по бадминтону, соревнования среди смешанных пар.

Контрольные испытания. Контрольные упражнения по овладению техническими приемами игры: жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки; удары справа, слева различной траектории по заданию учителя (учитель называет место, куда надо послать волан) из 5 попыток; выполнение серий подач открытой и закрытой стороной ракетки; выполнение далёких ударов с замаха по заданию учителя (учитель указывает место, куда надо послать волан) из 5 попыток.

3. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
I	Настольный теннис.	42	
1.	Основы знаний.	3	
2.	Общая физическая подготовка.		6
3.	Специальная физическая подготовка.		6
4.	Техническая подготовка.		12
5.	Тактическая подготовка.		5
6.	Игровая подготовка.		4
7.	Контрольные игры и соревнования.		4
8.	Контрольные испытания.		2
II	Волейбол.	60	
1.	Основы знаний.	3	
2.	Общая физическая подготовка.		8
3.	Специальная физическая подготовка.		10
4.	Техническая подготовка.		15
5.	Тактическая подготовка.		8
6.	Игровая подготовка.		8
7.	Контрольные игры и соревнования.		6
8.	Контрольные испытания.		2
III	Бадминтон.	46	
1.	Основы знаний.	3	
2.	Общая физическая подготовка.		6
3.	Специальная физическая подготовка.		6
4.	Техническая подготовка.		12
5.	Тактическая подготовка.		5
6.	Игровая подготовка.		8
7.	Контрольные игры и соревнования.		4
8.	Контрольные испытания.		2
	Итого:	148	

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение программы программы.**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2012.	1
2	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008.	1
3	Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.	1
4	Олимпийские игры. Познавательно-игровая деятельность, 1-11 классы / авт.- сост. Н.В. Барминова и др.; Волгоград: Учитель 2013.	1
5	Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
6	Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд.; М.: Физкультура и спорт, 2005.	1
7	Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. Пособие; Нижневартовск, 2001	1
8	Бадминтон для всех /В.А. Лепешкин; Ростов н/Д: Феникс,2007. – 109с.	1
9	Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009.	1
10	Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова; М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.	1
11	Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра; М.: ФиС, 2000г.	1
12	Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.	1

13	«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.	1
	Информационно-коммуникативные средства	
1	Мультимедийные средства обучения	1
	Технические средства обучения	
1	Компьютер с программным обеспечением	1
2	Интерактивная доска	1
3	Мультимедийный проектор	1
	Инвентарь	
1	Секундомер	1
2	Эстафетная палочка	4
3	Спортивный мат	5
4	Фишки для эстафет и спортивных игр	20
5	Рулетка 10 м.	1
6	Обруч	10
7	Скакалки	15
8	Мяч теннисный	15
9	Гантели	30
10	Мяч набивной 1 кг.	10
11.	Скамейка гимнастическая	5
12.	Гимнастическая стенка	3
13.	Мяч волейбольный	15
14.	Ракетки для бадминтона	15
15.	Воланы для бадминтона	15
16	Ракетки для настольного тенниса	15
17	Мячи для настольного тенниса.	15
	Оборудование	

1	Волейбольные стойки	2
2	Волейбольная сетка	1
3	Сетка для бадминтона	4
4	Стойки для бадминтона	4
5	Теннисные столы	5

Календарно-тематическое планирование

спортивные игры

148 часов

№	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения
		теория	практика	
I	Настольный теннис	42		
1	Физическая культура и спорт в России. История развития настольного тенниса, достижения теннисистов. Техника безопасности на занятиях. Основные положения теннисиста. Способы перемещения.	1	1	
2	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Влияние физических упражнений на занимающихся. Правила игры, соревнований.	1	1	
3	Гигиена спортсмена, самоконтроль. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Контрольные упр. по ОФП. Исходные положения, выбор места. Перемещения: шаги, прыжки, выпады, броски.	1	1	
4	Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом.		2	
5	Перемещения теннисиста.		2	

	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.			
6	Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.		2	
7	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).		2	
8	Подачи: короткие и длинные.		2	
9	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).		2	
10	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.		2	
11	Тактика одиночных игр.		2	
12	Игра у стола. Игровые комбинации.		2	
13	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.		2	
14	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		2	
15	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.		2	
16	Игра у стола. Игровые комбинации.		2	
17	Технико-тактические комбинации		2	
18	Совершенствование техники игры.		2	

19	Совершенствование тактики игры.		2	
20	Соревнования.		2	
21	Контрольные упражнения по технике.		2	
II	Волейбол	60		
22	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола. Волейбол в России. Достижения российских волейболистов. Подвижные игры.	1	1	
23	Спортивный инвентарь и оборудование. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча сверху над собой.	1	1	
24	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена спортсмена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Эстафеты. Прием-передача мяча снизу.	1	1	
25	Нижняя и верхняя передачи. Комбинации из верхних и нижних передач.		2	
26	Нижняя и верхняя передачи в парах, колоннах, кругах.		2	
27	Верхняя передача в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку		2	
28	Нижняя боковая подача. Передачи в тройках.		2	
29	Нижняя и верхняя передачи.		2	

	Нижняя боковая подача.			
30	Передача сверху в прыжке. Прямая нижняя подача.		2	
31	Передачи через сетку. Нижняя прямая подача.		2	
32	Передачи через сетку. Нижняя прямая подача и ее прием.		2	
33	Жесты судей, судейство и организация соревнований. Двухсторонняя игра.		2	
34	Передачи через сетку. Нападающий удар в парах.		2	
35	Нападающий удар с разбега через сетку. Индивидуальные тактические действия.		2	
36	Нападающий удар через сетку. Подача на точность.		2	
37	Комбинации из изученных элементов техники.		2	
38	Индивидуальные действия в нападении.		2	
39	Одиночное блокирование. Тактика нападающих ударов.		2	
40	Блокирование. Прием мяча от сетки.		2	
41	Двойное блокирование. Учебная игра.		2	
42	Комбинации из техники перемещения и владения мячом.		2	
43	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.		2	

44	Групповые действия в нападении. Учебная игра.		2	
45	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.		2	
46	Групповые действия в защите. Учебная игра.		2	
47	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.		2	
48	Совершенствование технических навыков в комбинациях.		2	
49	Совершенствование тактических взаимодействий.		2	
50	Соревнования.		2	
51	Контрольные упражнения по технике.		2	
III	Бадминтон	46		
52	<i>Техника безопасности на занятиях. Оборудование и инвентарь. Личная гигиена. Режим дня. Врачебный контроль, самоконтроль.</i> Основные стойки и перемещения в них	1	1	
53	История развития бадминтона. Бадминтон в России. Достижения российских спортсменов. <i>Правила игры.</i> Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения	1	1	
54	<i>Реакция организма на различные физические нагрузки. Роль обязательных занятий</i>	1	1	

	<i>физической культурой и спортом в жизни человека.</i> Организация и проведение соревнований. Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.			
55	Перемещения. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.		2	
56	Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.		2	
57	Удары справа и слева, высокодалёкий удар.		2	
58	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар		2	
59	Плоская поддача. Короткие удары.		2	
60	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)		2	
61	Короткие быстрые удары.		2	
62	Короткие близкие удары.		2	
63	Удары в средней зоне площадки.		2	
64	Сочетание поддачи и ударов. Одиночная игра.		2	
65	Сочетание технических приёмов поддачи и удара.		2	
66	Технические комбинации. Парные игры.		2	
67	Игровые задания. Тактика игры.		2	
67	Технико-тактические комбинации		2	
69	Совершенствование техники игры.		2	
70	Совершенствование тактики игры.		2	
71	Правила соревнований, обязанности судей.		2	

	Технические комбинации.			
72	Тесты ОФП. Игровые задания. Учебные игры.		2	
73	Соревнования.		2	
74	Контрольные упражнения по технике. Учебная игра.		2	
	Итого:	148		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Цыренова Баярма Владимировна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022