

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся
с нарушениями зрения №8 г. Иркутска»

Согласовано:
зам. директора по ВР
_____ Т.В. Михайлова
«29» августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ «Школа-интернат № 8»
_____ И.Г. Макаренко
«30» августа 2024 г.
Приказ № 251 «30» августа 2024 г.

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
_____ Т.М. Матвеева
«29» августа 2024 г.
Протокол № 1

**Адаптированная
дополнительная общеобразовательная программа
настольный теннис для незрячих «Стимул»**

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 1 год

Год составления: 2024 -2025 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма обучения: очная

Разработчик программы: Распутин Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2024 год

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности настольный теннис для незрячих «Стимул» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановление № 28 от 28.09.2020 г.

- Положения «Об организации дополнительного образования обучающихся, воспитанников ГОКУ «Школа-интернат № 8 г. Иркутска»;

- Положения «О дополнительной общеразвивающей программе ГОКУ «Школа-интернат № 8 г. Иркутска»;

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности настольный теннис для незрячих «Стимул» были использованы:

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений (для слепых и слабовидящих детей), Москва «Просвещение» 2016 год, под редакцией Л.И. Плаксиной, Б.В. Сермеева;

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для детей с нарушениями зрения, Москва «Просвещение» 2015 год, раздел физическая культура, под редакцией В. В. Козлова.

За основу программы по настольному теннису для незрячих «Чемпион» взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений слепых и слабовидящих детей), Москва «Просвещение», 2017 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В. Сермеева. Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект: Виленский М.Я. «Физическая культура 4-6-7 кл.»: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2014 г. Виленский М.Я. «Физическая культура» 8-9 кл., учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение, 2014г.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису для незрячих «Стимул» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана для реализации в школе-интернате для детей с особыми образовательными потребностями по зрению. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы.

1.1. Цели программы

Создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта:

–способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением зрения, их самосовершенствованию, познанию и творчеству;

–формироватьздоровый образ жизни, профессиональное самоопределение, развитие;

– способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

1.2. Основные задачи курса

Основными задачами курса являются:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям спорта;
- обучить новым видам движений и двигательным действиям;
- обучить основам техники игры в настольный теннис для слепых;
- обучить тактическим действиям в игре;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию и нормальному физическому развитию организма;
- содействовать развитию координации, точности и быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- содействовать развитию внимания и быстроты мышления;
- сформировать и усовершенствовать у школьников жизненно необходимые естественные двигательные навыки и умения.

1.3. Особенность данной программы заключается в том, что она рассчитана на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и реализует следующие задачи:

- корректировать, укреплять и сохранять здоровье слепых детей и детей с ОВЗ;
- активизировать защитные силы организма обучающихся;
- повышать физиологическую активность;
- укреплять и развивать органы слуха, ориентироваться в пространстве;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- развивать интерес к саморазвитию и здоровому образу жизни.

В секцию настольного тенниса для слепых принимаются дети с 9 лет, допущенные врачом по состоянию здоровья. Учебные группы формируются с учётом возраста занимающихся, их спортивной и общефизической подготовленности.

Количество обучающихся в группах, длительность тренировочных уроков и их число в недельном цикле зависят от возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Режим учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование групп	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю
1	Младшая группа	9	12	2	2
2	Старшая группа	13	12	2	2

В зависимости от заключения психолого-медико-педагогической комиссии материал занятий адаптируется педагогом в соответствии с развитием школьников. Посещение занятий настольного тенниса для слепых осуществляется по разрешению врача-офтальмолога и врача-педиатра.

2. Общая характеристика курса настольного тенниса для незрячих «Стимул»

Отличительной особенностью спортивных игр для незрячих или обучающихся с остаточным зрением являются быстрые и внезапные действия с мячом, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Настольный теннис для незрячих – в последнее время – стал одной из самых популярных игр для незрячих спортсменов. История захватывающей и зрелищной игры берет начало с 1960 года, когда канадцы Джо Льюис и Патрик Йорк придумали спорт для людей с ограниченными возможностями по зрению. Скоро он захватил в свою орбиту все новых и новых поклонников в разных странах и континентах. В 1980-м настольный теннис для слепых дебютировал в качестве показательного вида на параолимпийских играх в Нидерландах. Проводились чемпионаты мира. Но окончательно правила соревнований были сформулированы лишь в 2009 году.

Небольшой желтый пластиковый мяч для игры напоминает детскую игрушку из-за находящихся внутри металлических шариков, создающих эффект колокольчика и позволяют слепому определять его местоположение. В арсенале игроков черные очки, деревянные вытянутые ракетки-биты и специальная перчатка, вроде хоккейной.

Вся игра заключается в том, что мяч не летает, а катится, его нужно закатить в специальную лузу на половине соперника, за что можно получить два очка. Чтобы мяч не выкатился, стол имеет борт высотой 14 см. Вместо сетки в середине стола установлен специальный экран, под которым и нужно провести игровой снаряд. Он же выполняет и «защитную» функцию, если в пылу кто-то из соперников немного не рассчитает удар. Поддача обязательно должна начинаться с удара о борт. По одному очку можно заработать за ошибки оппонента: если мяч попадет в экран, упадет со стола, или если по нему ударить дважды или чем-то другим кроме ракетки. Партия продолжается, пока кто-то из игроков не наберет 11 очков.

Высокий эмоциональный настрой в настольном теннисе для слепых возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых ситуаций, коллективного характера игровых действий. Все это создает условия для эффективного физического воспитания незрячих детей, а также для их общего развития. В настольном теннисе для слепых действия каждого игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют полной самоотдачи.

Формирование опытных игроков в настольном теннисе для слепых начинается уже в школе. В связи с актуальностью данной игры для школьников с проблемами зрения в ГОКУ «Школа-интернат №8 г.Иркутска» в рамках дополнительного образования разработана данная программа и открыта секция теннис для незрячих «Стимул».

Одной из важнейших задач физического воспитания детей с нарушениями зрения является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате зрительной патологии. У слепых и слабовидящих детей отмечается отставание в развитии: длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и других антропометрических показателях. Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия. У многих детей с ОВЗ страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро- и микроориентировка в пространстве. У слепых и слабовидящих детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, вследствие зрительного дефекта. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей. Установлено, что дети с нарушением зрения отстают в физическом развитии на всех возрастных этапах. С возрастом показатели физического развития у слепых и слабовидящих увеличиваются, однако более медленно по сравнению с нормально видящими.

Играя в настольный теннис для слепых, дети учатся ориентироваться в пространстве, повышают физический потенциал своего здоровья, социализируются в обществе.

Отличительной особенностью данной программы является большой объем практических занятий, способствующий реально научить школьника овладеть навыками определенных двигательных действий, командного выполнения поставленных целей, достичь умения применять свои знания к различным сложным ситуациям.

3. Организация занятий секции настольный теннис для незрячих «Чемпион»

В ГОКУ «Школа-интернат № 8» для слепых и слабовидящих обучающихся секционные занятия проводятся 2 раза в неделю для младшей группы и 2 раза в неделю для старшей группы. На прохождение программы настольный теннис для незрячих «Стимул» выделяется – 68 часов в год для каждой группы, 2 часа в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

4. Ценностные ориентиры содержания программы настольного тенниса для незрячих «Стимул»

Все занятия должны носить нравственный характер. У школьников надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность и другие морально-волевые качества. Воспитанию способствует четкая организация занятий, требовательность к выполнению упражнений, правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный пример педагога.

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Одним из результатов обучения курсу является решение задач воспитания – осмысление и присвоение школьниками системы ценностей:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового ребенка;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания программы

Личностными результатами освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со здоровыми 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;
- проявлять уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- содействовать гармоническому физическому развитию, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- иметь представление о культуре личности и приемах самоконтроля в игре «Настольный теннис для незрячих»;
- иметь представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с ограниченными возможностями здоровья универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоением 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующие умения:

- представлять занятия настольным теннисом для слепых как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса учащийся должен научиться:

- основам техники игры в Настольный теннис для незрячих;
- тактическим действиям в игре;
- сознательному овладению двигательными навыками,
- анализировать свои движения, координировать их.

Предметные результаты освоения содержания программы

По окончании курса у выпускника с ОВЗ должны быть сформированы следующие умения:

- выполнять игровые упражнения точно и быстро;
- ориентироваться в микро- и макропространстве;
- выстраивать алгоритмы успешных комбинаций.

Результат освоения разделов программы выявляется путем анализа показателей школьников на внутришкольных и областных соревнованиях.

6. Содержание программы

Программа рассчитана на 68 часов в год и направлена на развитие основных физических качеств занимающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Содержание представлено следующими разделами:

I. Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры (60 часов).

II. Развитие умений приема и подачи озвученного мяча (70 часов).

III. Развитие и закрепление умений подачи, звенящего мяча. Тактика игры (110 часов).

IV. Закрепление умений подачи звенящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра. (66 часов).

Разделы реализованы посредством следующих упражнений:

Упражнения для развития ловкости:

1. Применение необычных положений при приемах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменение скорости и темпа движений.
4. Упражнение на равновесие.

5. Упражнение со скакалкой (по рекомендации врача-офтальмолога).

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.
2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения для развития быстроты:

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками (по рекомендации врача-офтальмолога).
3. Специальные беговые упражнения.
4. Прием и быстрая подача шара.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки с места и с разбега (по рекомендации врача-офтальмолога).
2. Контроль шара двумя руками.
3. Игра в парах.

Техническая подготовка:

- знакомство с габаритами стола;
- упражнения с ракетками и шаром;
- техника приема и подачи;
- остановка и контроль шара ракеткой;
- подача шара на месте и в движении;
- игра в настольный теннис для слепых (правила игры).

Тактическая подготовка:

Тактика - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать игроку, владеющим шаром, и что делать, когда шар у соперника.

Тактическая подготовка настольный теннис для слепых включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Базовая тактика включает тактику нападения и тактику защиты.

Специальные условия реализации дополнительной образовательной программы

В целях обеспечения реализации дополнительной образовательной программы (далее - ДОП) в школе-интернате создаются условия, обеспечивающие возможность:

- достижения планируемых результатов освоения ДОП всеми слепыми и слабовидящими обучающимися;
- выявления и развития способностей обучающихся через систему секций, студий и кружков, организацию общественно-полезной деятельности, в том числе социальной практики, с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;
- расширения социального опыта и социальных контактов слепых и слабовидящих обучающихся, в том числе с нормально развивающимися сверстниками;
- учёта, наряду с общими, особых образовательных потребностей, характерных для данной категории обучающихся и для отдельных групп слепых и слабовидящих;
- участия обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности, проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, а также в формировании и реализации индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;
- использования в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, тифлотехнических средств обучения и средств обучения, дидактических материалов и средств наглядности, соответствующих особым образовательным потребностям слепых и слабовидящих;
- организации пространства; организации рабочего места, организации временного режима обучения для слепых и слабовидящих обучающихся.

Учебно- тематический план младшей и старшей группы

№ п/п	Дата	Содержание	Кол-во часов
I. Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры (16 часов)			
1		Инструктаж по технике безопасности. Диагностика	1
2		Общая физическая подготовка. Диагностика	1
3		Развитие гибкости	1
4		Закрепление упражнений на развитие гибкости	1
5		Развитие силы	1
6		Закрепление силовых упражнений	1
7		Упражнения с шаром и ракеткой	1
8		Упражнения с шаром и ракеткой. Закрепление	1
9		Сдача нормативных тестов	1
10		Сдача нормативных тестов	1
11		Исторический экскурс: появление настольного тенниса для слепых	1
12		Правила игры	1
13		Подготовительная игра	1
14		Подвижные игры с мячом	1
15		Стойка игрока в игре настольный теннис для слепых	1
16		Закрепление пройденного материала	1
II. Развитие умений приема и подачи озвученного мяча (14 часов)			
17		Подвижные игры с мячом	1
18		Упражнения на развитие быстроты	1
19		Стойка ожидания шара	1
20		Отработка стойки ожидания шара	1
21		Прямая подача	1
22		Подача по диагонали	1
23		Подача по диагонали. Закрепление	1
24		Прием прямой подачи	1
25		Прием подачи по диагонали. Закрепление	1
26		Подача от борта шара	1
27		Прием от борта шара	1
28		Прием и подача от борта шара. Закрепление	1
29		Судейство	1
30		Подготовительная игра	1
III. Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча. Тактика игры (22 часа)			
31		Инструктаж по технике безопасности	1
32		Упражнение для развития координации	1

33		Защита при нападении	1
34		Контроль шара	1
35		Специальные упражнения со озвученным шаром	1
36		Специальные упражнения со озвученным шаром. Отработка	1
37		Техника нападающего удара	1
38		Закрепление техники нападающего удара	1
39		Угловые подачи	1
40		Угловые подачи. Закрепление	1
41		Центральная подача	1
42		Закрепление центральной подачи	1
43		Передача шара по борту	1
44		Передача шара по борту. Закрепление	1
45		Кистевой удар	1
46		Закрепление кистевого удара	1
47		Прием кистевого удара	1
48		Подача кистевого удара	1
49		Тактика игры в защите	1
50		Закрепление алгоритма игры в защите	1
51		Тактика игры в нападении	1
52		Закрепление алгоритма игры в нападении	1
IV. Закрепление умений подачи звящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра (16 часов)			
53		Упражнения для развития ловкости. Повторение	1
54		Специальная физическая подготовка	1
55		Специальная физическая подготовка. Закрепление	1
56		Принципы односторонней игры	1
57		Особенности односторонней игры	1
58		Закрепление умений односторонней игры	1
59		Особенности подачи шара в различные точки	1
60		Закрепление умений подачи шара в различные точки	1
61		Прием шара	1
62		Особенности приема шара	1
63		Закрепление умений приема шара	1
64		Принципы двусторонней игры	1
65		Двусторонняя игра. Упражнения в парах	1
66		Закрепление умений двусторонней игры	1
67		Прием контрольных нормативов. Диагностика	1
68		Диагностика	1
Итого:			68 часов

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Содержание занятий	Тип занятия (Т – теоретич., П – практич.)	К-во часов		Дата проведения	
			младшая группа	старшая группа	план.	факт.
1	Техника безопасности.	Т	1	1	02.09 – 06.09	
2	Развитие гибкости	П	1	1	02.09 – 06.09	
3	Закрепление упражнений на развитие гибкости	П	1	1	09.09– 13.09	
4	Развитие силы	П	1	1	09.09– 13.09	
5	Закрепление силовых упражнений	П	1	1	16.09 -20.09	
6	Упражнения с шаром и ракеткой	П	1	1	16.09 -20.09	
7	История игры настольный теннис для незрячих	Т	1	1	23.09 -27.09	
8	Правила игры	П	1	1	23.09 -27.09	
9	Подготовительная игра	П	1	1	30.09 -04.10	
10	Подвижные игры с мячом	П	1	1	30.09 -04.10	
11	Стойка игрока в игре настольный теннис для слепых	Т	1	1	07.10 -11.10	
12	Закрепление пройденного материала	П	1	1	07.10 -11.10	
13	Подвижные игры с мячом	П	1	1	14.10 – 18.10	
14	Упражнения на развитие быстроты	П	1	1	14.10 – 18.10	
15	Стойка ожидания шара	П	1	1	21.10 – 25.10	
16	Отработка стойки ожидания шара	П	1	1	21.10 – 25.10	
17	Прямая подача	П	1	1	05.11 – 08.11	
18	Подача по диагонали	П	1	1	05.11 – 08.11	
19	Прием прямой подачи	П	1	1	11.11 – 15.11	
20	Прием от борта шара	П	1	1	11.11 – 15.11	
21	Подача и прием от борта шара.	П	1	1	18.11 – 22.11	
22	Судейство	П	1	1	18.11 – 22.11	
23	Подготовительная игра	П	1	1	25.11 – 29.11	
24	Соревнования на первенство школы	П	1	1	25.11 – 29.11	
25	Упражнения на развитие координации	П	1	1	02.12 – 06.12	

26	Защита при нападении	П	1	1	02.12 – 06.12	
27	Контроль шара	П	1	1	09.12 – 13.12	
28	Специальные упражнения с озвученным мячом	П	1	1	09.12 – 13.12	
29	Техника нападающего удара	П	1	1	16.12 – 20.12	
30	Закрепление техники нападающего удара	П	1	1	16.12 – 20.12	
31	Угловые подачи	П	1	1	23.12 – 27.12	
32	Центральная подача	П	1	1	23.12 – 27.12	
33	Передача шара по борту	П	1	1	09.01 – 17.01	
34	Передача шара по борту. Закрепление	П	1	1	09.01 – 17.01	
35	Кистевой удар	П	1	1	20.01 – 24.01	
36	Закрепление кистевого удара	П	1	1	20.01 – 24.01	
37	Подача кистевого удара	П	1	1	27.01 – 31.01	
38	Тактика игры в защите	П	1	1	27.01 – 31.01	
39	Закрепление алгоритма игры в защите	П	1	1	03.02 – 07.02	
40	Тактика игры в нападении	П	1	1	03.02 – 07.02	
41	Закрепление алгоритма игры в нападении	П	1	1	10.02 – 14.02	
42	Упражнения для развития ловкости. Повторение	П	1	1	10.02 – 14.02	
43	Специальная физическая подготовка	П	1	1	17.02 – 21.02	
44	Принципы односторонней игры	П	1	1	17.02 – 21.02	
45	Особенности односторонней игры	П	1	1	24.02 – 28.02	
46	Закрепление умений подачи шара в различные точки	П	1	1	24.02 – 28.02	
47	Прием шара	П	1	1	03.03 – 07.03	
48	Особенности приема шара	П	1	1	03.03 – 07.03	
49	Закрепление умений приема шара	П	1	1	10.03 – 14.03	
50	Принципы двусторонней игры	П	1	1	10.03 – 14.03	
51	Двусторонняя игра. Упражнения в парах	П	1	1	17.03 – 21.03	
52	Закрепление умений двусторонней	П	1	1	17.03 – 21.03	

	игры					
53	Общешкольные соревнования на личное первенство	П	1	1	31.03 – 04.04	
54	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	31.03 – 04.04	
55	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	07.04 – 11.04	
56	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	07.04 – 11.04	
57	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	14.04 – 18.04	
58	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	14.04 – 18.04	
59	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	21.04 – 25.04	
60	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	21.04 – 25.04	
61	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	28.04 – 30.04	
62	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	28.04 – 30.04	
63	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	05.05 – 07.05	
64	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	05.05 – 07.05	
65	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	12.05 – 16.05	
66	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	12.05 – 16.05	
67	Закрепление умений двусторонней игры	П	1	1	19.05 – 23.05	
68	Итоговый контроль Прием контрольных нормативов	П	1	1	19.05 – 23.05	