

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕМЕННИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»**

РАССМОТРЕННО:

на заседании

Педагогического Совета

от «__» _____ 20__ год

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Семенниковская СОШ»

_____ А.Д. Фельдман

Приказ № __ от «__» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

спортивно-оздоровительной направленности

«Настольный теннис»

на 2023/ 2024 учебный год

Возраст обучающихся 10-16 лет

Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:
Щербакова Алена Дмитриевна
педагог дополнительного
образования

с. Семенниково
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Нормативно-правовая база
- 1.2. Направленность образовательной программы
- 1.3. Актуальность дополнительной программы
- 1.4. Цель и задачи образовательной программы
- 1.5. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса
- 1.6. Сроки реализации программы
- 1.7. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса
- 1.8. Методическое обеспечение образовательной программы
- 1.9. Материально-техническая база для реализации программы

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Содержание учебно-тематического плана
- 2.3. Календарно – учебный график
- 2.4. Условия реализации программы
- 2.5. Ожидаемые результаты
- 2.6. Контрольно-измерительные материалы

III. ЛИТЕРАТУРА

- 3.1. Литература для педагога
- 3.2. Литература для учащихся

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база для составления программы

Данная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Направленность программы

Программа «Настольный теннис» является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

1.3. Актуальность дополнительной программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.4. Цель и задачи образовательной программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы

1. Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.5. Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий
- теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

1.6. Сроки реализации, режим программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» общий срок реализации – 1 год. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в «Настольный теннис». В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий «Настольный теннис» принимаются обучающиеся в возрасте 10 - 16 лет.

Наполняемость учебных групп – не более 10 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 6 часов в неделю.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по «Настольный теннис» и выполнение контрольных нормативов.

Программа «Настольный теннис» реализуется на базе МБОУ «Семенниковская СОШ». Занятия проводятся в тренажёрном зале.

1.7. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

1.8. Методическое обеспечение образовательной программы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

1.9. Материально-техническая база для реализации программы

- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме	
		Теория	Практика
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	6	
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1	
1.2	История развития настольного тенниса	1	
1.3	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	1	
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1	
1.5	Правила игры в настольный теннис	1	
1.6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1	
2	Общефизическая подготовка		40
2.1	Подвижные игры		8
2.2	Общеразвивающие упражнения		8
2.3	Бег		8
2.4	Прыжки		8
2.5	Метания		8
3	Специальная физическая подготовка		35
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости		7
3.2	Упражнения для развития силы		7
3.3	Упражнения для развития выносливости		7
3.4	Упражнения для развития гибкости		7
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		7
4	Техническая подготовка		60
4.1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки		1
4.2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки		1
4.3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки		2
4.4	Передвижения теннисиста, стойка теннисиста		2
4.5	Подрезка слева		6
4.6	Накат справа направо		6
4.7	Атакующие удары слева налево		6
4.8	Атакующие удары справа направо		6
4.9	Атакующие удары слева направо		6
4.10	Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер»		6
4.11	Удар без вращения – «толчок»		6
4.12	Удар с нижним вращением – «подрезка»		6
4.13	Удар с верхним вращением – «накат»		6
5	Тактика игры		25
5.1	Поддачи - атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка		4
5.2	Поддачи - подготавливающие атаку		5
5.3	Поддачи - защитные, не позволяющие противнику атаковать		4

5.4	Прием подач атакующим ударом		4
5.5	Прием подач подготовительным ударом		4
5.6	Прием подач защитным ударом		4
6	Учебная игра		50
6.1	Игра защитника против атакующего		12
6.2	Игра атакующего против защитника		12
6.3	Игра атакующего против атакующего		13
6.4	Парные игры		13

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

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

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Техника нападения

Техника 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)

Техника 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.

Техника защиты

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

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

2.4. Условия реализации программы.

Условия набора детей: в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.

2.5. Ожидаемые результаты освоения программы.

1. Занимающиеся должны знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

2. Занимающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

2.6. Контрольно-измерительные материалы

Описание тестов

Физическая подготовка:

- **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл

2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

III. ЛИТЕРАТУРА

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год. «Учитель» 2004

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕМЕННИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»**

РАССМОТРЕННО:

на заседании

Педагогического Совета

от «__» _____ 20__ год

Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Семенниковская СОШ»

_____ А.Д. Фельдман

Приказ № __ от «__» _____ 20__ г.

**Календарно-тематическое планирование
по ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
спортивно-оздоровительной направленности
«Настольный теннис»
на 2023/ 2024 учебный год
Возраст обучающихся 10-16 лет
Срок реализации – 1 год**

**Автор – составитель:
Щербакова Алена Дмитриевна
педагог дополнительного
образования**

**с. Семенниково
2023**

Календарно-тематическое планирование 6 часов в неделю (34 учебных недель)

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Примечание
1			Истории возникновения игры в настольный теннис.	
2			Инвентарь и оборудование для игры. Правила игры.	
3			Техника безопасности. ОРУ.	
4			Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении.	
5			Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.	
6			Упражнения Жонглирование теннисным мячом.	
7			Передвижение теннисиста.	
8			Игра атакующего против защитника.	
9			Стойка теннисиста. Прием подач ударом.	
10			Парные игры.	
11			Основные виды вращения мяча.	
12			Парные игры.	
13			Поддача мяча. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	
14			Поддача мяча. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	
15			Удары по высоте отскока на стороне соперника.	
16			Парные игры.	
17			Основные виды вращения мяча.	
18			Поддачи, подготавливающие атаку.	
19			Прием подачи ударом: подготовительным.	

20			Игра защитника против атакующего.	
21			Техника безопасности. ОРУ.	
22			Повторение правил игры.	
23			Действующие правила игры, терминология.	
24			Удары по теннисному мячу	
25			Удары промежуточные, одиночные.	
26			Игра атакующего против атакующего.	
27			Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	
28			Совершенствование подачи в один угол стола.	
29			Совершенствование подачи по подставке справа.	
30			Удары атакующие: удар по «свече».	
31			Техника безопасности. ОРУ.	
32			Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа.	
33			Техника безопасности. ОРУ.	
34			Действующие правила игры, терминология (повторение).	
35			Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	
36			Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	
37			Упражнения на развитие выносливости.	
38			Удары атакующие: завершающий удар.	
39			Заторможенный укороченный удар.	
40			Игра защитника против атакующего.	
41			Упражнения для развития прыжковой	

			ловкости.	
42			Игра атакующего против защитника.	
43			Совершенствование подачи мяча в нападении.	
44			Парные игры.	
45			Жонглирование теннисным мячом.	
46			Прием подач ударом.	
47			Совершенствование техники передвижения теннисиста.	
48			Удары атакующие, защитные.	
49			Совершенствование техники стойки теннисиста.	
50			Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	
51			Совершенствование видов вращения мяча.	
52			Парные игры.	
53			Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	
54			Парные игры.	
55			Подача, защитная не позволяющая противнику атаковать.	
56			Игра защитника против атакующего.	
57			Техника безопасности. ОРУ.	
58			Совершенствование техники подачи мяча.	
59			Подачи, подготавливающие атаку.	
60			Игра атакующего против атакующего.	
61			Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка.	
62			Парные игры.	

63			Удар с нижним вращением «подрезка».	
64			Парные игры.	
65			Удар с верхним вращением «накат».	
66			Контактирующий удар.	
67			Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Удар с нижним вращением «подрезка».	
68			Парные игры.	
69			Техника безопасности. ОРУ.	
70			Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении.	
71			Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.	
72			Упражнения Жонглирование теннисным мячом.	
73			Освоение подачи	
74			Отработка ударов. Отработка подачи через сетку	
75			Упражнения для ног при имитации ударов справа	
76			Обучение имитации ударов справа	
77			Обучение имитации ударов слева	
78			Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева	
79			Упражнения с ракеткой, вращательные движения при подаче	
80			Упражнения для развития координации движений на ловкость	
81			Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края снизу	

82			Обработка различных ударов об стенку и через сетку	
83			Имитация ударов справа «срез»	
84			Отработка ударов на точность	
85			Имитация ударов слева	
86			Отработка различных ударов «с лета»	
87			Отработка смены хватки ракетки	
88			Отработка смены хватки ракетки	
89			Отработка смены хватки ракетки	
90			Отработка смены хватки ракетки	
91			Обучение игре через сетку	
92			Обучение игре через сетку	
93			Обучение игре через сетку	
94			Обучение игре через сетку	
95			Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища	
96			Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища	
97			Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища	
98			Игра об стенку со сменой хватки ракетки	
99			Игра об стенку со сменой хватки ракетки	
100			Обучение игре через сетки по линии, справа	
101			Обучение игре через сетки по линии, слева	
102			Обучение игре через сетки по линии, посередине	
103			Удары слева с отскока по линии	
104			Удары справа с отскока по линии	
105			Обучение игре кроссом	

106			Отработка движений по площадке, работа рук, ног	
107			Обучение игре с пересечением	
108			Игра через сетку. Обучение игре с пересечением	
109			Обучение «резанным» ударом у стенки	
110			Игра через сетку с применением различных приемов	
111			Техника приемов подач различных видов	
112			Техника быстрой атаки после подачи	
113			Техника атаки после подрезки	
114			Тактика атаки после толчка	
115			Тактика атаки после наката, Топ-спин справа, слева	
116			Стиль игры топ-спин+атакующий удар	
117			Стиль быстрой игры удар+топ-спин Итоговое занятие	
118				

