

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 15 от « 29 » 08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 01-04-01-163  
от «29» 08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
физкультурно-спортивной направленности**

**Уровень программы:** базовый  
**Возраст обучающихся:** 12-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год

Составитель: Демченко Александр Николаевич  
учитель физической культуры

**МИНУСИНСК, 2022**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

В основу программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» положены:

- нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Устав МАОУ «Гимназия № 1»

а так же программа составлена с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

### **Новизна и актуальность программы.**

Занятия настольным теннисом разносторонне воздействуют на организм человека: у детей развиваются двигательные качества и психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление, воображение).

Благодаря возможности вариативности нагрузки во время игры под руководством тренера настольный теннис является прекрасным реабилитационным средством для детей с отклонениями в функциональном состоянии, физическом развитии и физической подготовленности.

### **Отличительные особенности программы.**

Программный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. В процессе реализации программы осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. На начальном этапе обучающиеся осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Далее идет спортивное совершенствование – проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий.

### **Адресат программы, срок реализации и объём учебных часов.**

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет, имеющих начальные знания и умения в данной спортивной игре, удовлетворительный уровень физической подготовленности.

Срок реализации-1 год (74 часа-2 занятия в неделю в очной форме. Продолжительность занятия -45 минут).

Наполняемость разновозрастной группы-20 человек.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

**Цель:** Развитие физических и личностных качеств ребёнка посредством овладения техническими и тактическими приёмами игры в настольный теннис.

**Задачи:**

- воспитывать физические и морально-волевые качества личности;
- формировать навык аналитической деятельности в процессе развития игровой ситуации;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Учебный план.

	Разделы	часы		Формы аттестации
		теория	практика	
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1		Сдача контрольных нормативов. Зачёт
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1		
3.	Общая и специальная подготовка		18	
4.	Основы техники и тактики игры		33	
5.	Учебные игры.		15	
6.	Сдача контрольных нормативов		6	
<b>Итого:</b>			<b>74</b>	

### Содержание учебного плана.

#### **1.Краткий обзор развития настольного тенниса в России. (1 ч.)**

Появление игры в стране. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

#### **2.Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности (1 ч.)**

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

### **3.Общая и специальная физическая подготовка (18 ч.)**

**Строевые упражнения.** Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

**Упражнения с предметами.** Скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели (1-2 кг).

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

**Специальные упражнения.** Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

**Практические занятия.** Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин

#### **4. Основы техники и тактики игры (33 ч.)**

##### **Основные технические приемы игры.**

Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Поддача толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз. Организация атак посредством сложной поддачи.

Удары по прямой без вращения мяча. Удары слева и справа против «подставок». Сильный завершающий удар. Завершающий удар без вращения. Завершающий удар справа. Удар справа «топ-спин» против подрезки.

Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. Защита «свечкой» с вращением мяча вверх и в сторону.

Сочетание сложных подач атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной поддачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Поддачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки», только ударами «накат», слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

#### **5. Учебные игры. (15 ч.)**

Игра на счет двумя мячами. Игра ударами «накат». Игра справа легкими накатами.

#### **6. Сдача контрольных нормативов**

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

**Личностными результатами** являются:

- умение организовывать общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознание личностного смысла занятия спортом, выбор дальнейшего образовательного маршрута спортивного совершенствования;
- способность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- стойкая мотивация к занятиям спортом, навыки самоорганизованности и соблюдения тренировочного режима.

**Метапредметными результатами:**

- способность определять необходимые действия в соответствии с задачей и составлять алгоритм её достижения в процессе изменяющихся условий игры;
- умение анализировать и находить и признавать свои ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами:**

- Знать основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки итоговой аттестации
1	2022-2023	5.09.2022	31.05.2023	37	74	1 раз в неделю 2 часа	<b>04-18.05</b>

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### Материально-техническое обеспечение.

№	Наименование	Количество
1	Разработки комплексов упражнений общей физической подготовки;	1 шт.
2	Разработки коллективных подвижных игр для детей младшего школьного возраста.	1 шт.
3	Шведская стенка	8 шт.
4	Наклонная скамейка	2 шт.
5	Гимнастические скамейки	2 шт.
6	Набивные мячи	8 шт.
7	Мячи (разного размера)	30 шт.
8	Скакалка (разной длины)	30 шт.
9	Секундомер	2 шт.
10	Мячи теннисные	40шт.
11	Ракетки для настольного тенниса	20шт.
12	Стол для настольного тенниса	10 шт.
13	Сетки для настольного тенниса	10 шт.
14	Резиновый амортизатор	4шт.
15	Гантели различной массы	20шт.

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контроль за усвоением материала проводится в форме:

- *Промежуточная аттестация* –выполнения контрольных нормативов №1;
- *Итоговая аттестация(зачёт)* проходит в форме выполнения контрольных нормативов №2. (см. Приложение 1).

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

### Перечень учебно- методических материалов

1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских в спортивных школах.4 - ое изд. М.: Советский спорт, 2014 г.

2.Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2012 г

3.Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы СС), ШВСМ", Москомспорт – 2013, 84 с.

4.Команов В.В. - Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика – Информ печать, 2013 г. – 192 с.

5.О.В. Матыцин. Настольный теннис и методика организации соревновательного процесса. «ПрогрессСпорт», М.: РГАФК,1995год.

6.Барчукова Г.А. Настольный теннис. 2 –ое изд. – М.: физкультура и спорт, 2012

7.В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» 3-ие изд. - Ульяновск 2012 г.

### Использование Интернет-ресурсов

№ п/п	Название ресурса	Тип	Адрес сайта	Ссылка на страничку
1.	Российский портал о настольном теннисе	Электронный ресурс	<a href="http://rustt.ru/">http://rustt.ru/</a>	<a href="http://rustt.ru/asp/razdel/5">http://rustt.ru/asp/razdel/5</a> <a href="http://rustt.ru/asp/razdel/7">http://rustt.ru/asp/razdel/7</a> <a href="http://rustt.ru/asp/razdel/8">http://rustt.ru/asp/razdel/8</a> <a href="http://rustt.ru/asp/razdel/9">http://rustt.ru/asp/razdel/9</a>
2.	Мир настольного тенниса	Электронный ресурс	<a href="http://www.ttsport.ru/">http://www.ttsport.ru/</a>	<a href="http://www.ttsport.ru/tehnika-nastol_nogo-tennisa.-osnovnye-elementy./pub.259/">http://www.ttsport.ru/tehnika-nastol_nogo-tennisa.-osnovnye-elementy./pub.259/</a>
3.	Клуб настольного тенниса	Электронный ресурс	<a href="http://www.topspin-club.ru/">http://www.topspin-club.ru/</a>	<a href="http://topspin-club.ru/history/">http://topspin-club.ru/history/</a> <a href="http://topspin-club.ru/technic/">http://topspin-club.ru/technic/</a>
4.	Карта спорта	Электронный ресурс	<a href="http://spb.kartasporta.ru/">http://spb.kartasporta.ru/</a>	<a href="http://spb.kartasporta.ru/sport/nastolnyy_tennis/">http://spb.kartasporta.ru/sport/nastolnyy_tennis/</a>
5.	В контакте	Информационный сайт	<a href="http://vk.com/">http://vk.com/</a>	<a href="http://vk.com/public45129392">http://vk.com/public45129392</a>
6.	Социальная сеть работников образования	Образовательный сайт	<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>	<a href="http://nsportal.ru/user/267468">http://nsportal.ru/user/267468</a>
7.	ДДТ «Олимп»	Информационный сайт	<a href="http://ddt-olimp.ru/">http://ddt-olimp.ru/</a>	<a href="http://ddt-olimp.ru/tennis_mosin.html">http://ddt-olimp.ru/tennis_mosin.html</a>

### 9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(см. Приложение 2)



## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Амелин А.Н. , В.А. Пашинин "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт" 1985.
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Программа «Настольный теннис». - Советский спорт, 2004.
3. Барчукова Г.В. "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт" 1990г
4. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
5. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
6. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
7. Байгулов Ю. П., Романин. А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6
8. Байгулов Ю.П. "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.
9. Богущас В.М. "Играем в настольный теннис". Москва. "Просвещение" 1987г.
10. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
11. Журналы "Настольный теннис" за 1999-2001г.г.
12. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
13. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, N!! 8.
14. Ормаи Л. "Современный настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
15. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
16. Старажице А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, N!! 10.
17. Серова Л.К, Н.Г. Скачков "Умей владеть ракеткой". Ленинград. "Лениздат" 1989г
18. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, N!! 2.
19. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.
20. С.Д. Шпрах "У меня секретов нет... Техника". Москва. "Физкультура и спорт" 1998г.
21. Цю Чжун Ху Эй и др. "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт" 1987г.
22. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 1990г.

## Приложение 1.

### Контрольные нормативы №1

#### Общефизические нормативы:

	Вид упражнения	Результат юноши	Результат девушки
1.	Дальность отскока мяча, м	5,6-6,45	5,44-6,20
2.	Бег по восьмерке, с	26,7-21	30,7-25
3.	Бег вокруг стола, с	20,1-18,2	22-20,1
4.	Перенос мячей, с	34,8-31	36,8-33
5.	Отжимание от стола	46-55	32-40
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	95-114	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	154-190	137-155
8.	Бег 60м	10,9-10,14	11,45-10,55

### Контрольные нормативы №2:

№ п/п	Наименование упражнений	10–11 лет		12–13 лет		14–15 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,4–4,7	4,1–4,4	–	–	–	–
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,2–5,5	5,0–5,4	5,0–5,3	4,7–5,0	4,7–5,0	4,5–4,8
3.	Бег 500 м (800 м)	Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени	
4.	Прыжок в длину с места (см)	165–175	175–185	175–180	185–195	175–180	185–205
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	25–35	30–45	35–40	40–45	40–45	45–55
6.	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)	35–45	55–60	40–45	55–65	45–50	55–65
7.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	65–70	70–75	70–75	75–80	75–80	80–100
8.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	55–60	60–65	60–70	65–75	70–75	75–80

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Сивакова У.Ю.

29.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Составитель: Демченко Александр Николаевич  
учитель физической культуры

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

**Цель:** Развитие физических и личностных качеств ребёнка посредством овладения техническими и тактическими приёмами игры в настольный теннис.

**Задачи:**

- воспитывать физические и морально-волевые качества личности;
- формировать навык аналитической деятельности в процессе развития игровой ситуации;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

## 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ:

В данном учебном году организованы две группы. Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

### Расписание занятий:

Группа №1		Группа №2	
понедельник	14.30-15.15	понедельник	14.30-15.15
среда	15.15-16.00	среда	15.15-16.00

## 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы №1,2

№	месяц	число	Количество часов	тема	Формы контроля и аттестации
1	09		1	Обзор развития настольного тенниса в России. ОФП	
2			1	Гигиена и врачебный контроль. ОФП. Основные технические приемы игры.	
3			1	ОФП. Основные технические приемы игры.	
4			1	ОФП. Основные технические приемы игры.	
5			1	ОФП. Основные технические приемы игры. Поддачи и контрудары.	
6			1	ОФП. Основные технические приемы игры. Поддачи и контрудары.	

7		1	ОФП. Основные технические приемы игры. Подачи и контрудары.	
8		1	ОФП. Основные технические приемы игры. Подачи и контрудары.	
9		1	ОФП. Основные технические приемы игры. Подачи и контрудары.	
10	10	1	ОФП. Основные технические приемы игры. Подачи и контрудары.	
11		1	ОФП. Организация атак посредством сложной подачи. Учебная игра.	
12		1	ОФП. Организация атак посредством сложной подачи. Учебная игра.	
13		1	ОФП. Организация атак посредством сложной подачи. Учебная игра.	
14		1	ОФП. Организация атак посредством сложной подачи. Учебная игра.	
15		1	ОФП. Организация атак посредством сложной подачи. Учебная игра.	
16		1	Парные игры . Отражение сложных подач. Тактика одиночной игры	
17		1	ОФП. Завершающие удары.	
18	11	1	ОФП. Завершающие удары.	
19		1	ОФП. Завершающие удары.	
20		1	ОФП. Завершающие удары.	
21		1	ОФП. Завершающие удары.	
22		1	ОФП. Завершающие удары.	
23		1	Защита «свечкой». Учебная игра.	
24		1	Защита «свечкой». Учебная игра.	
25		1	Защита «свечкой». Учебная игра.	
26		1	Защита «свечкой». Учебная игра.	
27	12	1	Защита «свечкой». Учебная игра.	
28		1	Защита «свечкой». Учебная игра.	
29		1	ОФП. Отражение сложных подач. Подачи и удары.	
30		1	Отражение сложных подач. Подачи и удары.	
31		1	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы №1
32		1	Контрольные нормативы	
33		1	Отражение сложных подач. Подачи и удары.	
34		1	Отражение сложных подач. Подачи и удары.	
35		1	ОФП. Отражение сложных подач. Подачи и удары.	
36	01	1	Отражение сложных подач. Подачи и удары.	
37		1	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары. Учебная игра.	
38		1	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары. Учебная игра.	
39		1	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары. Учебная игра.	
40		1	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары. Учебная	

			игра.	
<b>41</b>		<b>1</b>	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары. Учебная игра.	
<b>42</b>		<b>1</b>	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары. Учебная игра.	
<b>43</b>	<b>02</b>	<b>1</b>	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары. Учебная игра.	
<b>44</b>		<b>1</b>	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары. Учебная игра.	
<b>45</b>		<b>1</b>	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары. Учебная игра.	
<b>46</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах. Учебная игра.	
<b>47</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах. Учебная игра.	
<b>48</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах. Учебная игра.	
<b>49</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах. Учебная игра.	
<b>50</b>	<b>03</b>	<b>1</b>	Подачи: “подрезкой” Удары слева и справа против «подставок».	
<b>51</b>		<b>1</b>	Подачи: “подрезкой” Удары слева и справа против «подставок».	
<b>52</b>		<b>1</b>	Подачи: “подрезкой” Удары слева и справа против «подставок».	
<b>53</b>		<b>1</b>	Подачи: “подрезкой” Удары слева и справа против «подставок».	
<b>54</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах.	
<b>55</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах.	
<b>56</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах.	
<b>57</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах.	
<b>58</b>		<b>1</b>	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары	
<b>59</b>	<b>04</b>	<b>1</b>	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары	
<b>60</b>		<b>1</b>	Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары	
<b>61</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах.	
<b>62</b>		<b>1</b>	Завершающие удары. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Учебная игра	
<b>63</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах. Учебная игра	
<b>64</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах. Учебная игра	
<b>65</b>		<b>1</b>	Завершающие удары. Совершенствование тактики игры в разных зонах.	
<b>66</b>		<b>1</b>	Завершающие удары.. Учебная игра	
<b>67</b>	<b>05</b>	<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах. Учебная игра	
<b>68</b>		<b>1</b>	Учебная игра. Контрольные нормативы	Контрольные нормативы №2. Зачёт.
<b>69</b>		<b>1</b>	Учебная игра. Контрольные нормативы	
<b>70</b>		<b>1</b>	Учебная игра.. Контрольные нормативы	
<b>71</b>		<b>1</b>	Учебная игра.. Контрольные нормативы	
<b>72</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах.	
<b>73</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах.	
<b>74</b>		<b>1</b>	Совершенствование тактики игры в разных зонах.	