

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Черновская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
МАОУ Черновской СОШ,
протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ Черновской СОШ
/С.В.Бурнатов
приказ от 29.08.2025г. № 175-25 од

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Настольный теннис

Для детей среднего и старшего возраста
Срок реализации: 1 год

Составитель:

Долгополов Илья Олегович, педагог
дополнительного образования

с. Черновское, 2025

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи	4
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемые результаты	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1 Учебно-тематический план	7
2.2 Календарный учебный график.....	8
2.3. Методические материалы	8
Раздел №3. Комплекс форм аттестации.....	9
3.1 Формы аттестации	9
3.2 Оценочные материалы.....	9
Список литературы	10
Приложение №1 Рабочая программа по курсу «Настольный теннис»	10

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Нормативные документы:

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

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р);

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы – программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Отличительные особенности программы – программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Набор в спортивную секцию "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели. Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми

Адресат программы – данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 лет до 17 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей, и подростков для успешного освоения, и развития своих умений, и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом, чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – В соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении группы учащихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы), а также индивидуально.

- график занятий составляется с учетом учебного расписания в школе

- состав группы постоянный;
- в группе занимаются дети, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча");
- учитываются индивидуальные особенности детей (игровой стиль - "хватка ракетки", "защитник" или "нападающий", "левша" или "правша");
- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки;
- проводятся занятия по тестированию, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год. В год – 68 часов, всего за обучение 68 часов.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Режим занятий: Продолжительность одного занятия: 45 минут.

Перечень форм подведения итогов реализации программы. Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

1.2 Цель и задачи

Цель: Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Образовательные:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствовать на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Воспитательные:

- Воспитание волевых и нравственных качеств.
- Воспитание умений преодолевать физические трудности.
- Воспитание привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

Личностные:

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывают свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развиваются свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

1.3 Содержание программы

Раздел 1.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 10. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Подачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема 11. Тактическая подготовка.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 12. Игровая подготовка.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 13. Контрольные упражнения.

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

1.4 Планируемые результаты

Содержание программы «настольный теннис» состоит из блоков «теория», «практика». Обучение по программе с детьми может начаться с любого года обучения в зависимости от подготовки ребят.

По окончанию курса обучения, обучающиеся должны:

На предметном уровне.

Должны знать:

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.

Должны уметь:

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности труда.

Личностные качества:

- улучшают большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана как ознакомительный этап к обучению игре «настольный теннис». На этом этапе осуществляется формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени, мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Настольный теннис	68	18	50	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.

2.2 Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недель.

Праздничные и выходные дни:

4 ноября – День народного единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России.

Продолжительность занятий – 40 минут

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 30 мая.

2.3. Методические материалы

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения (компьютер, принтер).

2.4. Материально-технические условия реализации программы

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 3 шт.;
- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

Рабочие программы учебных курсов обеспечивают достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Рабочие программы учебных курсов содержат:

1) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2) содержание учебного курса.

Полное изложение рабочих программ учебных курсов, предусмотренных при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «настольный теннис» приведено в Приложениях.

Раздел №3. Комплекс форм аттестации

3.1 Формы аттестации

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Также используются игровые формы контроля, участие в конкурсах и выставках различного уровня.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме фронтальной и индивидуальной беседы.

Промежуточная аттестация - применяется зачётная (недифференцированная) система оценок (зачёт, незачёт). Зачет осуществляется через участие обучающихся различного уровня мероприятиях.

Зачётные мероприятия проводятся в течение года и предполагают участие в выставках, соревнованиях, конференциях различного уровня.

3.2 Оценочные материалы

Мониторинг усвоения программы обучающимися

Список литературы

Для учеников:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М.,"Ф и С", 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.

Для педагога:

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989

Приложение №1 Рабочая программа по курсу «Настольный теннис»

Приложение №1

Приложение к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»

Рабочая программа по курсу «Настольный теннис»

Для детей среднего и старшего возраста

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития. Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 1 час. Курс рассчитан на 68 часов (в том числе, теоретические занятия – 18, практические занятия – 50). В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач»

Программа адресована для обучающихся 5-11 классов.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. В год - 68 часов.

Форма обучения: очная.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

Учебно-тематический план

№	Тема	кол-во часов
1.	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.	3
2.	Правила игры. Стойки, перемещения.	3
3.	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.	3
4.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка.	4
5.	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.	4
6.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно Физическая подготовка.	4
7.	Удары справа и слева ракеткой по мячу на тренировочной стенке. Физическая подготовка.	2
8.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	3
9.	Упражнения с придачей мячу вращения. Физ. Подготовка	4
10.	Подачи мяча. Физ. подготовка. Удары накатом, подрезкой.	4
11.	Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований. Физ. подготовка.	4
12.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча.	4

13.	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей.	2
14.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	4
15.	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Физическая подготовка	2
16.	Атакующие удары справа	3
17.	Подачи мяча. Игровая подготовка	3
18.	Игра срезкой и подрезкой различные варианты по длине полета мяча.	3
19.	Физическая подготовка. Игра.	3
20.	Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Упражнения для профилактики травматизма в настольном теннисе. Прием подач. Физическая подготовка	3
21.	Соревнования на точность попадания.	2
22.	Учебная игра	1

Содержание программы.

Тема 1. Техника подачи «маятник»

Теория: Знакомство с техникой подачи «маятник» справа.

Практика: Овладение техники подачи «маятник» справа.

Совершенствование подачи «маятник» справа.

Тема 2. Техника удара «подставка» справа

Теория: Знакомство с техникой удара «подставка» справа.

Практика: Овладение техники удара «подставка» справа.

Совершенствование техники удара подставка справа.

Тема 3. Техника удара «подставка» слева.

Теория: Знакомство с техникой удара «подставка» слева.

Практика: Совершенствование удара подставка слева и справа. Овладение техникой удара «подставка» слева.

Тема 4. Техника подачи прямым ударом.

Теория: Знакомство с техникой подачи прямым ударом.

Практика: Овладение техники подачи прямым ударом. Совершенствование техники подачи прямым ударом.

Тема 5. Техника выполнения подачи «веер» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнения подачи веер справа.

Практика: Овладение техники подачи веер справа. Совершенствование техники подачи веер справа.

Тема 6. Техника выполнения подачи «веер» слева.

Теория: Знакомство с техникой удара «веер» слева.

Практика: Овладение техники подачи веер слева.

Совершенствование техники подачи веер слева.

Тема 7. Техника выполнения удара «справа».

Теория: Знакомство с техникой удара срезка справа.

Практика: Овладение техники удара срезка справа.

Совершенствование техники удара срезка справа.

Тема 8. Техника выполнения удара «срезка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара срезка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара срезка слева. Совершенствование техники удара срезка слева.

Тема 9. Техника выполнения удара «подрезка» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подрезка справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подрезка справа. Совершенствование техники удара подрезка справа.

Тема 10. Техника выполнения удара «подрезка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подрезка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подрезка слева. Совершенствование техники выполнения удара подрезка слева.

Тема 11. Техника выполнения удара «подставка».

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара подставка. Знакомство с техникой выполнение удара подставка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подставка справа. Совершенствование техникой удара подставка справа. Овладение техникой выполнения удара подставка слева. Совершенствование техники выполнения удара подставка слева.

Тема 12. Техника выполнения удара «накат» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара накатом справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара накатом справа. Совершенствование техники выполнение удара накатом справа.

Тема 13. Техника выполнения удара «накат» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара накатом слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара накатом слева. Совершенствование техники выполнение удара накатом слева.

Совершенствование техники выполнение удара накатом справа и слева.

Тема 14. Техника выполнения удара «подкрутка» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подкрутка справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подкрутка справа. Совершенствование техники выполнение удара подкрутка справа.

Тема 15. Техника выполнения удара «подкрутка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подкрутка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подкрутка слева. Совершенствование техники выполнение удара подкрутка слева.

Совершенствование техники выполнение удара подкрутка справа и слева.

Тема 16. Техника выполнения удара «топ-спин» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара. топ-спин справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара топ-спин справа. Совершенствование техники выполнение удара топ-спин справа.

Тема 17. Техника выполнения удара «топ-спин» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара топ-спин слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара топ-спин слева.

Совершенствование техникой выполнения удара топ-спин справа и слева.

Тема 18. Игры с применением всех технических ударов и подач

Практика: Игры с использованием всех изученных техник выполнения ударов.