

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АРЕФЬЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ А.М.Киктенко

« _____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ О.А.Кожевникова

« _____ » _____ 2023 г.

**Рабочая программа по дополнительному образованию «Настольный теннис»
для учащихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год.**

Учитель:

Приземная Татьяна Александровна.

1. Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Цель программы: Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- гармоничное развитие личности обучающегося с учетом его возраста, интеллекта и интересов;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся.

Режим занятий Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю.

2. Содержание программы

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного годового учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, развитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Учебно-тематическое планирование.

№п/п	ВИДЫ ПРОГРАММНОГО ОБУЧЕНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Теория	6
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приемам	20
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18
7	Итого	68

Содержание программного материала

1. Водное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами

- поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.

Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд;

имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет;

имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой

поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:

«Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Карака́тица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники»

5. *Технико-тактическая подготовка.*

6. *Теоретическая часть:*

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против

«подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» 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.

Техника подачи. Поддачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча

подач.

Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;

- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

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 не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

7. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то жетактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

8. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно- тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам.

Анкетирование.

9. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения.

Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности.

Оценочные материалы

Так как в группах занимаются дети и подростки разного паспортного и

биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является

Возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		<u>Юн.:</u> подтягивание на перекладине; <u>Дев:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	<i>Высокий</i>	6.0	6.5	8	7	164	145
	<i>Средний</i>	6.1	6.7	7	6	160	138
	<i>Низкий</i>	6.2	6.9	6	5	156	132
11	<i>Высокий</i>	5.9	6.3	9	8	170	156
	<i>Средний</i>	6.0	6.4	8	7	166	148
	<i>Низкий</i>	6.1	6.7	7	6	162	143
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	10	9	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	9	8	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	8	7	168	152
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	11	10	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	10	9	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	9	8	170	164
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	12	11	186	180
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	11	10	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	10	9	175	172
15	<i>Высокий</i>	5.5	5.7	12	12	195	185
	<i>Средний</i>	5.6	5.8	11	11	190	180
	<i>Низкий</i>	5.7	5.9	10	10	186	176
16	<i>Высокий</i>	5.4	5.6	13	13	210	192
	<i>Средний</i>	5.5	5.7	12	12	202	186
	<i>Низкий</i>	5.6	5.8	11	11	196	182
17	<i>Высокий</i>	5.3	5.5	14	14	220	202
	<i>Средний</i>	5.4	5.6	13	13	208	196
	<i>Низкий</i>	5.5	5.7	12	12	202	192
18	<i>Высокий</i>	5.1	5.4	15	15	232	215
	<i>Средний</i>	5.3	5.5	14	14	218	208
	<i>Низкий</i>	5.4	5.6	13	13	210	202

Возраст	Уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	<i>Высокий</i>	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	<i>Средний</i>	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
	<i>Низкий</i>	2.9	3.0	3.8	3.3	33	29
11	<i>Высокий</i>	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	<i>Средний</i>	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	<i>Низкий</i>	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
12	<i>Высокий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	42	38
	<i>Средний</i>	2.6	2.7	4.5	4.4	40	36
	<i>Низкий</i>	2.7	2.8	4.2	4.0	38	34
13	<i>Высокий</i>	2.4	2.5	5.3	5.0	44	40
	<i>Средний</i>	2.5	2.6	5.0	4.7	41	38
	<i>Низкий</i>	2.6	2.7	4.7	4.0	39	36

14	<i>Высокий</i>	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	<i>Средний</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	<i>Низкий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
15	<i>Высокий</i>	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	<i>Средний</i>	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	<i>Низкий</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
16	<i>Высокий</i>	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	<i>Средний</i>	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	<i>Низкий</i>	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
17	<i>Высокий</i>	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	<i>Средний</i>	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	<i>Низкий</i>	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46
18	<i>Высокий</i>	1.9	2.0	7.3	6.8	54	53
	<i>Средний</i>	2.0	2.1	6.8	6.2	52	51
	<i>Низкий</i>	2.1	2.2	6.5	5.8	50	50

возр аст	уровень	ТТ					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	<i>Высокий</i>	5		5		5	
	<i>Средний</i>	4		4		4	
	<i>Низкий</i>	3		3		3	
11	<i>Высокий</i>	6		5		6	
	<i>Средний</i>	5		4		5	
	<i>Низкий</i>	4		3		4	
12	<i>Высокий</i>	7		6		7	
	<i>Средний</i>	6		5		6	
	<i>Низкий</i>	5		4		5	
13	<i>Высокий</i>	8		6		8	
	<i>Средний</i>	7		5		7	
	<i>Низкий</i>	6		4		6	
14	<i>Высокий</i>	9		7		8	
	<i>Средний</i>	8		6		7	
	<i>Низкий</i>	7		5		6	
15	<i>Высокий</i>	10		8		9	
	<i>Средний</i>	9		7		8	
	<i>Низкий</i>	8		6		7	
16	<i>Высокий</i>	11		9		9	
	<i>Средний</i>	10		8		8	
	<i>Низкий</i>	9		7		7	
17	<i>Высокий</i>	12		10		10	
	<i>Средний</i>	11		9		9	
	<i>Низкий</i>	10		8		8	
18	<i>Высокий</i>	13		10		10	
	<i>Средний</i>	12		9		9	
	<i>Низкий</i>	11		8		8	

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису 1 года обучения

(2 раза неделю, всего 68 часа)

№п/п	Содержание занятий	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1		
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1		
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1		
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1		
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1		
6 7	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2		
8	Передвижение игрока приставными шагами.	1		
9- 10	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2		
11 12 13	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	3		
14 15	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2		
16 17	Учебная игра с элементами подач.	2		
18 19 20	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	3		
21 22 23	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	3		
24	Обучение техники «срезка» мяча.	1		
25	Совершенствование техники срезки в игре.	1		
26 27	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2		
28 29	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2		
30 31	Соревнование в подгруппах.	2		
32	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		
33 34	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2		
35 36	Обучение техники «наката» в игре.	2		
37 38	Изучение вращения мяча в «накате».	2		

39 40	Обучение техники «наката» слева, справа	2		
41 42	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2		
43	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1		
44 45	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2		
46	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1		
47	Применение «подставки» в игре.	1		
48	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1		
49	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1		
50	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1		
51	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1		
52	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1		
53	Применение элемента «подрезка» в игре.	1		
54	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1		
55	Совершенствование изученных элементов в игре.	1		
56	Изучение технического приёма «свеча».	1		
57	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1		
58	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1		
59	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		
60 62	Изучение элемента «топ-спин».	2		
63 64	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2		
65	Совершенствование приёмов «топ-спин» в игре	1		
66 67	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	2		
68	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1		
	Итого	68		