

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от « ____ » 20 ____ г.
Протокол № _____



УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО
«Центр «Поиск»
В.П. Рокин

Приказ от № _____

2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст детей: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год.

Составитель:
Рождественский Никита Владимирович
педагог дополнительного образования

с. Саранпауль 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

Нормативные акты	
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687) Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75),
Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (54 стр.) (<i>действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.</i>). Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75), - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

Направленность и вид программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурной – спортивной направленности. Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной, так же программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения образования детей с ограниченными возможностями.

Новизна, актуальность и целесообразность программы.

Новизна данной программы **дополнительного** образования заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в МАУ ДО «Центра «Поиск». Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Программа направлена на социальную реабилитацию детей с задержкой психического развития средствами обучения игре настольный теннис.

Актуальность

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной и игры покоряют многих любителей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

Отличительные особенности: Общедоступные виды спорта с игровой составляющей всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют настольный теннис из большого ряда иных видов спорта.

Уровень освоения программы

Соответствие характеристик программы:

Уровень программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Режим занятий (количество часов в неделю)
Базовый	7-17 лет.	9 месяцев	2 часа в неделю

Категория обучающихся

Программа предназначена для обучающихся 7-17, распределенных по возрастным группам:

1 год обучения - 1 группа младшая 1 раз в неделю, 2 часа.

1 год обучения - 2 группа старшая. 1 раз в неделю, 2 часа

Срок реализации программы 1 год, количество часов по программе 72 часа.

Формы занятий: практические, соревновательные, комбинированные индивидуальные и групповые.

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» предусматривает организацию 3 учебные группы.

Занятия по программе основываются на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях. Каждое занятие делится на несколько этапов: 1) теоретическая часть; 2) разминочная часть; 3) обучающие, практические занятия настольным теннисом, развитие физических и творческих личностных качеств обучающихся.

Программа предусматривает индивидуальную работу с успевающими детьми и детьми, имеющими определённые трудности в освоении программы, с детьми отсутствующими на занятиях по причине болезни или актированных дней с целью своевременного прохождения программы, также индивидуальная работа с детьми включает подготовку к участию в различных мероприятиях и конкурсах Центра и за его пределами.

Большое место в подготовке игроков уделяется воспитанию волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры. В процессе занятий обучающиеся получают необходимые знания проведения игр в настольный теннис, информацию об условиях, видах, требованиях проведения соревнований. Новичкам в настольном теннисе надо учиться тщательно анализировать свои движения при выполнении основных тактических приемов. Необходимо научиться

свободно направлять мячи в нужном направлении, выполнять правильные приемы подач и специальных ударов во время игры.

Цель: - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.

Привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья 7-17 лет к спортивно-оздоровительной секции «Настольный теннис».

Задачи программы:

Образовательные:

- Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- Обучение новым двигательным действиям средствами настольного тенниса, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;

- Обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

- Обучение новым знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

- Формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами настольного тенниса, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Воспитательные:

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- Воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом и интереса к занятиям подвижными играми на примере и средствами настольного тенниса.

Развивающие:

- Гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

- Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям настольным теннисом, к участию в соревнованиях;

Планируемые результаты освоения программы по окончанию обучения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметные результаты – характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «настольный теннис»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты - характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольным теннисом
- историю развития и правила в настольном теннисе
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
- правила судейства в настольном теннисе

Уметь:

- уверенно ловить мяч руками, свободно обращаться с ракеткой и мячом, жонглировать мячом ладонной и тыльной стороной ракетки, комбинированные жонглирования с перемещением по залу.
- принимать стойку теннисиста при ударе открытой и закрытой ракеткой, свободно перемещаться вдоль стола.
- выполнять подачи, удерживать мяч на столе в течение нескольких возвратов.

- демонстрировать технические действия игры в настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- вести счет при игре.

- **Учебный тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.	1	0	1	Наблюдение
2	Упражнения с мячом и ракеткой.		7	7	
3	Игра на столе.		2	2	Наблюдение
4	Способы передвижения у стола		3	3	Наблюдение
5	Техника ударов накатами	1	8	9	
6	Изучение технического приёма «толчок», «резка», «подрезка», «откидка»	2	13	15	
7	Нападающие удары	3	20	23	
8	Защита против нападающих ударов	2	6	8	
9	Подачи с верхним, нижним и боковым вращением. Приём подачи.		2	2	
10	Контрольные игры		2	2	Соревнования
	Итого	9	63	72	

•

- **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА**
- 1. *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.*
- Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису и мероприятиях. Правила поведения в Центре и форма одежды

на занятиях.

- *2. История развития настольного тенниса. Настольный теннис на современном этапе.* История возникновения настольного тенниса и дальнейшее его развитие в России и в остальном мире.
- *3. Общая и специальная физическая подготовка.* Общая физическая подготовка направлена на укрепление организма, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, используя общеразвивающие упражнения, подвижные игры, прыжки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, используя применительно для настольного тенниса: упражнения для развития ловкости, выносливости, силы, гибкости обучающихся. Общая и специальная подготовка в данной программе взаимосвязаны и предполагают собой интегрированные занятия.
- *4. Техническая и тактическая подготовка.* Техническая подготовка направлена на обучение хвата ракетки, видов ударов ракеткой по мячу (толчок, срезка, накат, подрезка), видов подач «маятник» и «челнок», различных видов жонглирования ракеткой с мячом. Тактическая подготовка направлена на выработку индивидуального тактического стиля, знание своих способностей, возможностей, личностных особенностей – нервной системы, степени развития. Особенности игры одиночной и парной. Комбинации игры в атаке и защите.
- *5. Соревнования.* Участие в соревновательной деятельности в группе и в поселковых соревнованиях (декабрь, апрель)
- *6. Самоконтроль.* Поддержание и укрепление психического здоровья. Подготовка к соревнованиям и рефлексия после соревновательной деятельности. Достижения и результаты обучающихся. Подведение итогов прохождения программы.
- *7. Индивидуальная работа.* Совершенствование технических и тактических приемов игры, подбор инвентаря, развитие морально-волевых качеств, домашнее задание, творческие задания, подготовка к мероприятиям Центра.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Участие в спортивных мероприятиях Центра «Поиск» и в поселковых.

Соревновательная деятельность по настольному теннису в группе и в поселковых соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многоократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в секции «Настольный теннис» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. скакалки
2. мячи теннисные
3. ракетки теннисные
4. теннисные столы
5. гимнастические маты
6. гимнастические палки
7. гимнастические скамейки
8. игровые мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
9. шахматы, шашки, лыжный инвентарь, инвентарь для бильярда
- 10.проектор и экран
- 11.учебно-методическая литература по настольному теннису.

Средства обучения и дидактические материалы:

Стол для настольного тенниса

Сетка для настольного тенниса
Утяжеленная ракетка
Корзины для мячей
Плакат «основные удары в настольном теннисе»
Плакат «подачи в настольном теннисе»
Плакат «правила игры в настольный теннис»
Информационный стенд «Наши победы и достижения»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилиению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010.
- 2.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 3.СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
- 4.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594).
5. Региональная общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация мини-настольного тенниса «Альфа-Содружество» Программа по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных организаций на основе мини-настольного тенниса, М. 2015
6. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993 г.
7. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г.
8. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1984г.
9. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.

10. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
11. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3.
12. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6.
13. Бубэх. идр: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
14. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
15. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
16. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
17. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
18. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.
19. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.

1.6. Календарно-тематическое планирование

Номер занятия	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1	Вводное занятие	1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с ТБ на занятиях настольным теннисом. История настольного тенниса. Хватка. Виды ракеток.	
2	Упражнения с мячом и ракеткой	1	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: А) многократное подбрасывание мяча правой стороной ракетки; Б) то же левой стороной ракетки	
3		1	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: А)	

			многократное подбрасывание мяча правой стороной ракетки; Б) то же левой стороной ракетки	
4		1	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: А) попеременное подбрасывание мяча на правой и левой сторонах ракетки; Б) вращение мяча правой (левой) стороной ракетки движением к спортсмену (от спортсмена).	
5		1	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: А) попеременное подбрасывание мяча на правой и левой сторонах ракетки; Б) вращение мяча правой (левой) стороной ракетки движением к спортсмену (от спортсмена).	
6		1	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: А) вращать мяч на правой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо) не менее 100 раз	
7		1	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: А) вращать	

			мяч на левой стороне ракетки движением слева направо (справа налево) не менее 100 раз.	
8		1	Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: Имитация - изучение атакующего удара - накат слева и справа.	
9	Игра на столе	1	Игра на столе, перекидка мяча через сетку любым видом удара.	
10		1	Игра на столе. Умение стабильно «держать» мяч на столе.	
11	Способы передвижения у стола	1	Обучение передвижениям у стола. Имитации ударов стенки с крестными шагами.	
12		1	Обучение передвижения у стола. Имитация ударов у стенки приставными шагами.	
13		1	Обучение передвижениям у стола. Игра в «крутиловку» - двое против одного.	
14	Техника ударов накатами	1	Основные направления ударов: С правого и левого угла стола, по диагонали и по прямой.	
15		1	Изучение техники ударов накатом. Основы техники	

			наката справа. Имитация удара справа.	
16		1	Изучение техники ударов накатом. Быстрая подача наката справа.	
17		1	Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Простейшие виды поворотов.	
18		1	Изучение техники ударов накатом. Основы техники наката слева. Имитация ударов слева.	
19		1	Изучение техники ударов накатом. Быстрая подача накатом слева.	
20		1	Простейшие передвижения в левой стойке при накате слева. Простейшие виды поворотов.	
21		1	Сочетание ударов накатами слева и справа.	
22		1	Повороты при ударах накатами слева и справа. Контрольная игра в сочетании ударов накатами справа и слева.	
23	Изучение технических приемов	1	Технический прием – толчок.	
24		1	Срезка слева.	

25		1	Срезка справа.	
26		1	Сочетание срезки слева и справа. Имитация техники перед зеркалом.	
27		1	Игра на счет. Отражение короткого мяча срезкой слева и справа.	
28		1	Подача слева откидной (подрезка).	
29		1	Подача справа откидной (подрезка).	
30		1	Подача «маятник». Основы техники. Подрезка подрезки слева.	
31		1	Подача «веер». Основы техники. Подрезка подрезки справа.	
32		1	Сочетание откидок слева и наката справа.	
33		1	Сочетание откидок слева и наката справа.	
34		1	Сочетание накатов и откидок справа.	
35		1	Сочетание накатов и откидок слева.	
36		1	Отработка накатов и откидок.	
37		1	Контрольная игра. Сочетание накатов и откидок.	
38	Нападающие удары	1	Топ -стин медленный (зависающий) удар.	
39		1	Медленный топ -спин - удар.	
40		1	Быстрый топ -стин - удар.	
41		1	Топ -стин слева.	

42		1	Удар накатом справа.	
43		1	Удар накатом слева.	
44		1	Удар накатом справа и слева.	
45		1	Плоский удар слева.	
46		1	Замаскированный плоский удар.	
47		1	Маятниковый удар.	
48		1	Удар с сильным нижним вращением мяча.	
49		1	Игра на счет ударами топ -стин, подставкой слева.	
50		1	Ложный укороченный удар.	
51		1	Обводящий укороченный удар.	
52		1	Удар по «свече» слева.	
53		1	Удар по «свече» справа.	
54		1	Игра у сетки укороченными ударами.	
55		1	Удары без вращения мяча.	
56		1	Удары с нижним вращением мяча.	
57		1	Удары с верхним вращением мяча.	
58		1	Удары с боковым вращением мяча.	
59		1	Контрольная игра на счет. Сочетание атакующих ударов.	
60		1	Контрольная игра на счет. Сочетание атакующих ударов.	
61	Защита против нападающих ударов	1	Защитная подставка - тычок в ближней зоне.	

62		1	Защитная подставка слева в средней зоне.	
63		1	Защитная подрезка слева.	
64		1	Защитный удар с сильной подрезкой мяча	
65		1	Подрезка слева лицом к столу.	
66		1	Защитная подрезка слева из дальней зоны с глубоким поворотом тела, вес на правой ноге.	
67		1	Защитная подрезка слева лицом к столу в приседе на левую ногу из средней и дальней зон. Подрезка слева из дальней зоны.	
68		1	Игра на счет в защитном варианте: подрезка на удар.	
69	Подача	1	Подача справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа. Сильная подача с боковой и нижней подрезкой мяча. Подача с высокого подброса.	
70		1	Плоская подача слева. Сильно крученная подача с боковым вращением (зависит от замаха).	
71		1	Итоговое занятие.	
72		1	Итоговое занятие	
		72		