

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ
МБОУ "ГИМНАЗИЯ №11"**

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей начальных классов
Протокол №1 от «29» мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 62-2
от «31» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Большой теннис»

городской округ Королёв 2023

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1 Введение

1.2 Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

1.3 Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

1.4 Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в

учебном плане

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной

деятельности

2.1 Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

3. Требования к уровню подготовки

3.1 Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовки

4. Литература

5. Учебно- тематический план

1.1. Введение

Данная программа составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства по большому теннису». (Авторы: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, М.: Советский спорт, 2004).

Большой теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Заниматься большим теннисом можно в любое время года и практически в любом возрасте. Человек, занимающийся большим теннисом, получает, как физическое развитие, так и развитие личности для себя.

Реализация двигательных качеств у воспитанников групп начальной подготовки должна осуществляться с учетом возрастных особенностей воспитанников. В большом теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

В возрасте 6-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей. При занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В данном возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной (чаще всего положительной) оценкой тренера-преподавателя.

В возрасте 9 - 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. При занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность занятий: 60 минут

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра по заявлению родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более

актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

1.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Привлечение к систематическим занятиям большим теннисом, как можно большего числа детей и подростков в соответствии с современными нормами и требованиями в рамках Федеральной целевой программы развития образования.

«Секция большого тенниса» является допрофессиональная начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Развитие положительной мотивационной направленности в ходе занятий и в повседневной жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Приобщить воспитанников к регулярным физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.
2. Развить двигательные навыки воспитанников.
3. Развить морально – волевые качества воспитанников.
4. Сформировать у воспитанников стойкий интерес к тренировочным занятиям большим теннисом.
5. Подвести к овладению основными элементами большого тенниса.
6. Вовлечь воспитанников в соревновательный процесс.

7. Перевести воспитанников от обще-подготовительных средств к более специализированным для теннисистов.
8. Отобрать способных к занятиям большим теннисом детей, с целью дальнейшего совершенствования технических и тактических приемов большого тенниса, для остальных детей, целью является физическое развитие, оздоровление и научится играть в большой теннис, на том уровне на который они способны.

Образовательные задачи:

-сформировать общие представления о технике и тактике игры в большой теннис, его правила и особенности;

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленности;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать полученные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование умения ребёнка находить выходы из разных жизненных ситуаций(упорство, трудолюбие).

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивной секции «Большой теннис» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ Гимназии №11, что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется,

наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов МБОУ Гимназии №11, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению. Наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

1.2. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Большой теннис» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, технология, физическая культура, физика.

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
История	История физической культуры	Олимпиада. Беседа, рассказ, показ наглядного материала
Физика	Знание физики даёт возможность, повысить уровень игры	Развитие тяги к учёбе.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
Спортивный инвентарь.

1. Гимнастическая стенка;
2. Гимнастические скамейки;
3. Гимнастические маты;
4. Скакалки;
5. Мячи набивные;
6. Рулетка - 1 штука;
7. Секундомер - 1 штука.
8. Сетка для большого тенниса,
9. Теннисные мячи,

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в секции «Большой теннис» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана, на проведение трёх часовых занятий в неделю, 1-4 класс – - часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

Название раздела	Количество часов (занятий)
1	
2. Техническое совершенствование	
3. Общая физическая подготовка	
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	
Всего:	

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

Раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	всего
1 Спортивные игры					
2.Техническое совершенствование					
3. Общая физическая подготовка					
4. Организация и проведение спортивных мероприятий					
Всего:					

2. Планируемые результаты освоения обучающимися

программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1)личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

2)метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

3)предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.1 Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению секции «Большой теннис», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровые берегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в процессе тренировки, при грамотной организации тренера.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования проделанной работы обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: соревновательная практика(мини турниры), ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы ученики должны:

ЗНАТЬ:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

УМЕТЬ:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать друг с другом в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники

движений;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

3.1 Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности

№ п/п	Способность	Тест	Уровень					
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовая выносливость	Челночный бег. На расстоянии 10м.(кол-во раз: 3)	3	4-5	6	2	3-4	5
2	Координационные способности	Прыжки на скакалке 15 раз на одной ноге, 15 раз на другой.	25	26-28	29	25	26-28	29

4 Список используемой литературы для составления программы

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Дереклеева Н.И., Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе: / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2005г.
10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Сиягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Сиягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с

5. Календарно-тематическое планирование

Начальная подготовка к большому теннису.

№ П/П	Название темы	Часы	Примечание
1	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	1	
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	1	
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	
4	Изучение хваток.	1	
5	Изучение выпадов. Передвижений по площадке	1	
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1	

7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1	
	1 ЭТАП - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (обще-укрепляющий)		
8	О.Ф.П. с волейбольным мячом (обще-укрепляющий)	1	
9	О.Ф.П. – с палкой (обще-укрепляющий)	1	
10	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки(через линию и через скакалку),упражнения на реакцию	1	
11	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки(через линию и через скакалку),упражнения на реакцию	1	
12	Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)	1	
	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)		
13	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	1	
14	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	1	
15	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	1	
	3 ЭТАП – С.Ф.П.		
16	3 ЭТАП – С.Ф.П. – движение по площадке, упражнение «Восьмёрка»	1	
17	3 ЭТАП – С.Ф.П. – челночный бег, игра «Быстрый старт»	1	
18	3 ЭТАП – С.Ф.П. – метание мяча в цель, из разных положений	1	
19	3 ЭТАП – С.Ф.П. – эстафета с применением ранее изученных элементов(метание, челночный бег, движение по площадке)	1	
20	3 ЭТАП – С.Ф.П. – отработка подводящих упражнений, для игры в теннис	1	

21	3 ЭТАП – С.Ф.П. – отработка подводящих упражнений, для игры в теннис	1	
22	3 ЭТАП – С.Ф.П. - эстафета с применением элементов тенниса	1	
23	3 ЭТАП – С.Ф.П. – работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку(с разной степенью сложности)	1	
24	3 ЭТАП – С.Ф.П. - работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку(с разной степенью сложности)	1	
25	3 ЭТАП – С.Ф.П. - работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку(с разной степенью сложности) – с добавлением соревновательного момента	1	
26	3 ЭТАП – С.Ф.П. – обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента	1	
27	3 ЭТАП – С.Ф.П. – развитие скоростных качеств	1	
28	3 ЭТАП – С.Ф.П. - развитие скоростных качеств	1	
29	3 ЭТАП – С.Ф.П. – развитие координационных способностей	1	
30	3 ЭТАП – С.Ф.П. - развитие координационных способностей	1	
31	3 ЭТАП – С.Ф.П. – развитие гибкости	1	
32	3 ЭТАП – С.Ф.П. - развитие гибкости	1	
33	3 ЭТАП – С.Ф.П. – соревнования в группе	1	
34	Подготовительные упражнения, для изучения техники подачи(прямым ударом)	1	
35	Обучение техники подачи прямым ударом	1	
36	Обучение техники подачи прямым ударом	1	

37	Игра-подача	1	
38	Игра-подача	1	
39	Обучение подачи «Маятник».	1	
40	Обучение подачи «Маятник».	1	
41	Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом..	1	
42	Обучение подачи , совершенствование техники подачи «Маятник».	1	
43	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	1	
44	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	1	
45	Упражнения у стенки .Общая физическая подготовка.	1	
46	Упражнения у стенки .Общая физическая подготовка.	1	
47	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа,слева(работа на тренажорах)	1	
48	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа,слева(работа на тренажорах)	1	
49	Освоение техники удара справа у стенки , на площадке.	1	
50	Освоение техники удара справа у стенки , на площадке.	1	
51	Освоение техники удара слева , на площадке.	1	
52	Освоение техники удара слева , на площадке.	1	
53	Освоение техники удара справа, слева ,с подходом к мячу	1	
54	Освоение техники удара справа, слева ,с подходом к мячу	1	
55	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1	
56	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1	
57	Игра с применением ударов справа слева.	1	
58	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1	
59	Соревнования в группе.	1	
60	Обучение техники крученого удара.	1	
61	Обучение техники крученого удара.	1	
62	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	
63	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	
64	Совершенствование техники постановки руки в игре,	1	
65	Обучение подхода к мячу	1	
66	Обучение подхода к мячу	1	
67	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	1	

68	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	1	
69	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	1	
70	Обучение чередованию ударов по диагонали.	1	
71	Обучение чередованию ударов по диагонали.	1	
72	Обучение чередованию ударов по диагонали.	1	

Всего 72 часа