

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЗДОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Приозерского района Ленинградской области

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №307 от 06.09.2021 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Автор (составитель): Дусинбаев Булат Адилгариевич

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст детей, осваивающих программу: 7-13 лет

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год.

д. Раздолье
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Данная программа «Настольный теннис для групп начальной подготовки» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- нормативов СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ООДОД» от 04.07.2014 года с учётом региональных документов,

- Письма КОПО ЛО от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности» и локальных нормативных актов МОУ «Раздольская СОШ».

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: физкультурно-спортивная.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

- Программа рассчитана на 1 год обучения.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в настольный теннис

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

ОБУЧАЮЩИЕ:

настольный теннис

- обучать техническим и тактическим навыкам ведения игры в настольный теннис.

теннис.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

выносливость;

- развивать прыгучесть, координацию, силу, общую физическую

- совершенствовать тактическое мышление.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

коллективизма, активности, смелости и т.д.;

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ

1. Личностные компетенции:

- Воспитание качеств, присущих настоящим спортсменам – целеустремленности, настойчивости, мужественности;
- Формирование логического и технического мышления, умения решать тактические задачи в условиях соревнований.
- Развитие памяти, умения анализировать, конструировать и обобщать, правильно действовать в экстремальных нестандартных ситуациях.
- Выработка стремления к достижению высоких спортивных результатов и совершенствованию спортивного мастерства и техники и тактики игры в настольный теннис.

2. Метапредметные компетенции:

- Формирования стремления к самостоятельной проектной и творческой деятельности в области совершенствования игровой деятельности;
- Формирования навыков поведения в различных соревновательных ситуациях;
- Умение подбирать и работать с источниками информации, самостоятельно искать необходимую информацию в СМИ, электронных журналах и интернет-сети.

3. Предметные компетенции:

- **Здоровье сберегающие:** содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- **Тренировочные:** обучение, воспитание, совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис;
- **Прогностические:** умение прогнозировать тактику игровых действий соперника и принимать правильное решение в различных ситуациях.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Формы организации деятельности учащихся:

1. групповые
2. фронтальные
3. индивидуальные
4. индивидуально-групповые

Используемые технологии обучения

1. теоретические занятия
2. учебно-тренировочные занятия
3. контрольно-испытательные
4. выступления на соревнованиях
5. открытые занятия

Особенности набора учащихся - по желанию детей и их родителей.

Режим организации занятий и распределение учебной нагрузки: два занятия в неделю по 45 мин., 8 часов в месяц, 68 часов в год.

УСЛОВИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ И ЦЕЛИ

- заинтересованность детей и их родителей в выбранном виде спорта – в настольный теннис;
- материально-техническая база, обязательное условие – теннисные столы, сетки для теннисного стола, теннисные ракетки и мячи (на каждого обучающегося);
- проведение систематических учебно-тренировочных занятий, согласно учебно-тематического плана.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

По окончании программы, учащиеся овладеют техническими и тактическими приемами владения игрой в баскетбол; укрепят здоровье, морально-волевые качества. Способы проверки – выполнение контрольных нормативов.

МЕТОДЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Контрольные тесты
- Анкетирование
- Зачет, контрольный опрос
- Диагностическая беседа
- Наблюдение
- Соревнование

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ	всего часов	в том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая часть	6	6		Анкетирование
	Инструктаж по технике безопасности:	1	1		
	Гигиена, врачебный контроль	1	1		
	Правила игры	2	2		
	Сведения о строении тела и функциях организма человека	1	1		
2	Основы техники и тактики игры:	53		53	Наблюдение, беседа
	Техника нападения	13		13	
	Техника защиты	13		13	
	Тактическая подготовка	3		3	
	Подвижные игры	13		13	
	Учебная игра	11		11	
3	Общая физическая и специальная подготовка	В процессе учебных занятий			Наблюдение, беседа
4	Контрольные игры и соревнования	6		6	Отслеживание
	Игровые задания по подвижным играм с элементами тенниса	5		5	
	Соревнования по настольному теннису	1		1	
5	Контрольные испытания по физической подготовке	3		3	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		68	6	68	

1. Теоретическая часть (6 часов).

Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по соблюдению правил поведения на учебно-тренировочном занятии.

Гигиена, врачебный контроль.

Общий режим дня, гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях настольным теннисом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям.

Правила игры.

Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о костной системе, о сердечно - сосудистой системе человека и её функциях.

2. Основы техники и тактики игры (53 часа)

Стойка и способы перемещения теннисиста: скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны. Способы держания ракетки. Поддача мяча. Удары по мячу накатом. Удар по мячу подрезкой, срезка, толчок. Вращение мяча. Топ-спин. Тактические комбинации при своей подаче: короткая подача; длинная подача. Тактические комбинации при подаче соперника: при длинной подаче — накат по прямой; при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Подвижная игра.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности

в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

4. Контрольные игры и соревнования (6 часов).

Игровые задания в форме соревнований раз в квартал, к концу года увеличиваются до 2-4 раз в месяц не более 45 мин.

5. Контрольные испытания по физической подготовке (3 часа).

Контрольные испытания проводятся три раза в год в сентябре, в январе и в мае.

Зачетные требования по общей физической подготовленности

<i>№п/п</i>	<i>Показатели</i>	<i>Девочки</i>	<i>Мальчики</i>
1	Челночный бег 4 x 9 м.	22,2	208,0
2	Длина с места	115	145

Зачетные требования по технической подготовке

<i>№п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Девочки</i>	<i>Мальчики</i>
1	Подача	3 из 5	4 из 5
2	Накат слева/справа	3 из 5/3 из 5	4 из 5/4 из 5
3	Топ-спин слева/справа	2 из 5/2 из 5	4 из 5/4 из 5

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Теоретическая часть	Беседа, инструктаж	Словесные методы	Книги, цикл лекций	Анкетирование
2	Основы техники и тактики	Индивидуальная, групповые	Метод расчлененного обучения	Подборка развивающих игровых упражнений	Самоконтроль Наблюдение
3	Общая физическая и специальная подготовка	Групповые и индивидуальные занятия	Методы упражнений	Подборка комплекса упражнений	Диагностика Наблюдение
4	Контрольные игры и соревнования	Зачетные занятия, соревнования	Методы упражнений	Наблюдения, игры, обсуждения	Результаты
5	Контрольные испытания по физической подготовке	Зачетные занятия	Методы упражнений	Подборка тестов	Промежуточная аттестация

Обучение техническим приемам и их совершенствование. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к спортивной экипировке. Определение результатов соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения игры. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения игры. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения игры к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время игры посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
--------------	------------	--------------	------------

1. Теннисный стол	3 шт.	6. Гимнастические маты	10 шт.
2. Сетки для настольного тенниса	3 шт.	7. Мячи набивные (1 кг.)	6 шт.
3. Мячи теннисные	50 шт.	8. Скакалки	10 шт.
4. Ракетки для игры в настольный теннис	6 шт.	9. Секундомер	1 шт.
5. Гимнастические скамейки	4 шт.	10. Гимнастическая стенка	6 шт.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Список литературы для педагога:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М., ФиС, 2008 г.
2. Правила настольного тенниса. – М. 2012.
3. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
7. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001.
8. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. Советский спорт, 2009, авторы: Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации занятия	Форма контроля
1	7.09/	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил поведения на занятии.	1	фронтальная, групповая	Опрос, анкетирование
2		Предварительный контроль	1	индивидуальная	Контрольные тесты
3	14.09/	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви.	1	фронтальная, групповая	Опрос, анкетирование
4		Стойка и способы перемещения теннисиста: скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны. ОФП.	5	фронтальная, групповая	Диагностическая беседа Наблюдение
5	21.09/				
6					
7	28.09/				
8					
9	5.10/	Удар по мячу подрезкой, срезка, толчок. Развитие быстроты. Подвижная игра.	6	фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение
10					
11	12.10/				
12					
13	19.10/				
14					
15	26.10/	Удар по мячу - накат. Подвижная игра.	6	фронтальная, групповая, индивидуальная	Диагностическая беседа Наблюдение
16					
17	2.11/				
18					
19	9.11/				
20					
21	16.11/	Правила игры и способы держания ракетки. Игровые задания по подвижным играм с элементами настольного тенниса.	2	фронтальная, групповая	Опрос, анкетирование
22					
23	23.11/	Вращение мяча. Топ-спин. Подвижная игра: «Метко в цель». Упражнения с мячом, развитие координации движения.	7	фронтальная, групповая, индивидуальная	Диагностическая беседа Наблюдение
24					
25	30.11/				
26					
27	7.12/				
28					
29	14.12/				
30		Текущий контроль	1	индивидуальная	Контрольные тесты
31	21.12/	Тактические комбинации при своей подаче: короткая подача; длинная подача. Подвижная игра: «Метко в цель».	6	индивидуальная	Диагностическая беседа Наблюдение
32					
33	28.12/				
34					

35		Легкоатлетические упражнения, развитие выносливости.			
36					
37		Краткие сведения о костной системе, о сердечно - сосудистой системе человека и её функциях. Игровые задания по подвижным играм с элементами тенниса.	2	фронтальная, групповая	Опрос, анкетирование
38					
39		Тактические комбинации при подаче соперника: при длинной подаче — накат по прямой. Подвижная игра. Легкоатлетические упражнения, развитие прыгучести.	6	индивидуально-групповая	Диагностическая беседа Наблюдение
40					
41					
42					
43					
44					
45		Тактические комбинации при подаче соперника: при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Подвижная игра. Игровые задания по подвижным играм с элементами тенниса. ОФП. Развитие прыгучести и силы.	7	индивидуально-групповая	Диагностическая беседа Наблюдение
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52		Правила игры. подача мяча. Игровые задания по подвижным играм с элементами тенниса.	2	фронтальная, групповая	Опрос, анкетирование
53					
54		Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. ОФП. Развитие быстроты, силы и гибкости.	7	индивидуально-групповая	Диагностическая беседа Наблюдение
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61		Игровые задания по подвижным играм с элементами тенниса.	3	групповая	Контрольные тесты Наблюдение
62					
63					
64		Соревнования по настольному теннису	1	групповая	Наблюдение
65					
66					
67		Итоговый контроль	1	индивидуальная	Тесты, зачет
68		Итоговое занятие	1	групповая	Подведение итогов