

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

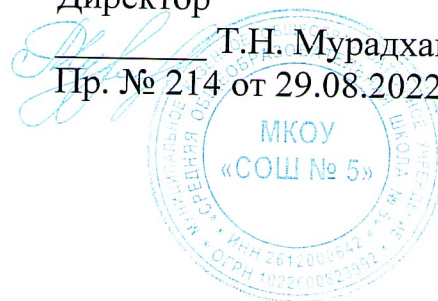
Принята на заседании  
педагогического совета  
от 25.08. 2022 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Т.Н. Мурадханова

Пр. № 214 от 29.08.2022 года



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

**Уровень программы:** базовый

**Возрастная категория:** от 11 до 15 лет

**Состав группы:** 15

**Срок реализации:** 2 года

**ID-номер программы в Навигаторе:** 2747

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
Бабаев Сергей Армаисович

с. Эдиссия  
2022 год

## Аннотация

1.1 Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» имеет физкультурно- спортивную направленность.

1.2 Программа составлена на основании требований ФГОС;

- примерной основной общеобразовательной программы;

- положения о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов;

- авторской программы учебника «Физическая культура». 5-9 классы: для общеобразовательной организации/ В. И. Лях, -6 издание -М: Просвещение,2021 год

**1.3.Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**1.4 Отличительными особенностями** программы по настольному теннису является:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

– учебный материал по настольному теннису структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

1.5. Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.



1.6. **Адресат программы** .Программа рассчитана на 4 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 68 часов. Средний возраст учащихся 11-15 лет.

1.8 **Форма обучения- очная**

1.9 **Особенности организации образовательного процесса** Программа рассчитана на детей от 11 до 15 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе , без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

1.10 **Режим занятий**–Общий объём – 68 часов. продолжительность одного занятия 2 часа; в неделю - 1 занятие.

1.11 **Уровень реализуемой программы**- базовый

**2.Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

**В соответствии с целью формируются следующие задачи:**

**Образовательные:**

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Воспитательные:**

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитание смелости, активности, преодоления

## 1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные



мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества.

Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного



и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## 2. Содержание программы «Настольный теннис»

*Тема №1.* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя.

*Цель:* Рассказать учащимся и обсудить с ними историю возникновения настольного тенниса.

*Тема №2.* Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

*Тема №3.* Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ.

Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно жонглировать теннисным мячом.

*Тема №4.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №5.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно стать в стойку теннисиста, уметь правильно принимать подачи мяча.

*Тема №6.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения мяча.

*Тема №7.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение подавать теннисный мяч.

*Тема №8.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся технику выполнения удара по теннисному мячу.

*Тема №9.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.



*Тема №10.* Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно подавать теннисный мяч.

*Тема №11.* Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся по правилам играть в настольный теннис, удару без вращения.

*Тема №12.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно поставить удар.

*Тема №13.* Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильной подачи мяча «восьмерка».

*Тема №14.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу

*Тема №15.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся атакующему удару «свеча».

*Тема №16.* Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся ударам отличающимся по длине полета мяча.

*Тема №17.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся подаче «топ-спин».

*Тема №18.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся защитным подачам.

*Тема №19.* Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

*Тема №20.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике приема «крученая свеча» и заторможенному укороченному удару.

*Тема №21.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу.

*Тема №22.* Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильному хвату теннисной ракетки. Научить подачам теннисного мяча.



*Тема №23.* Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подачи ударом. Игра защитника против атакующего.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся принимать подачу мяча ударом.

*Тема №24.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №25.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

*Тема №26.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №27.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подачи ударом защитным. Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся различным подачам мяча.

*Тема №28.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «маятник», а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

*Тема №29.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подачи ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «челнок» и принимать подачу подготовительным ударом.

*Тема №30.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «веер», а также подачу подготавливающую подачу.

*Тема №31.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «бумеранг» и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

*Тема №32.* Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся технике удара по теннисному мячу без вращения, с нижним вращением.

*Тема №33.* Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

*Тема №34.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.  
(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.

Итого: 68 часов.



**3. Тематическое планирование  
(приложение к рабочей программе)**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>количес тво часов</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Дата</i>
	<b>1-я четверть</b>	<b>16 ч.</b>		
1-2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2	Сообщение учителя.	
3-4	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение, учителя учебная игра.	
5-6	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
7-8	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
9-10	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
11-12	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

	вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.			
13-14	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
15-16	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
17-18	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
19-20	Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
21-22	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
23-24	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
25-26	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против	2	Сообщение учителя, учебная игра.	



	атакующего.			
27- 28	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
29- 30	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
31- 32	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2	Сообщение учителя. Учебная игра.	
33- 34	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
35- 36	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
37- 38	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
39- 40	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
41- 42	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок».	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

	Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.			
43-44	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
45-46	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
47-48	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
49-50	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
51-52	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
53-54	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
55-56	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
57-58	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
59-60	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
61-	Техника безопасности. ОРУ.	2	Сообщение учителя,	



62	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.		учебная игра.	
63- 64	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
65- 66	Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
67- 68	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
	Итого:	68 ч.		