

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа п. Омсукчан»

Программа рассмотрена и согласовано:

Протокол заседания МО № 1

от «29» августа 2023 г.

Руководитель МО учителей ЕМЦ

Икаева О.В. [подпись]



Утверждаю
и.о. директора школы

Токаякова Л.М.

«29» августа 2023г.

Рабочая программа

«Настольный теннис»

(указывается наименование программы)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 34 ч.

Возрастная категория: от 11 до 15 лет

Состав группы: 8-10 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:

Икаева Оксана Валентиновна,
учитель физической культуры

п. Омсукчан, 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий спортивной секции по «Настольному теннису» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2012г. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения.

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и 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.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях.

Формы и средства контроля

Управление спортивной подготовкой детей в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение полученной посредством измерения, наблюдения и оценок. По мере прохождения учебного материала проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по общефизической и технической подготовке. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раза в неделю по 1 часу, 33 часов в год.

Планируемые результаты

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

организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

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 тенниса, активное их использование 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 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 теннису.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в 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.

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 красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

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 теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 1 полугодия

Обучающиеся научатся: систематическим занятиям физическими упражнениями укрепят своё здоровье;

правильно распределять свою физическую нагрузку;

правилам игры в настольный теннис; правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правилам проведения соревнований;

Обучающиеся получают возможность научиться:

Проводить специальную разминку для теннисиста, основами техники настольного тенниса, основам судейства в теннисе, составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повышать адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; развивать коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Обучающиеся научатся: знаниям о технических приемах в настольном теннисе; разносторонним знаниям о положении дел в современном настольном теннисе.

Обучающиеся получают возможность научиться: проводить специальную разминку для теннисиста, различным приемам техники настольного тенниса, приемам тактики игры в настольный тенниса, навыкам судейства в теннисе, навыкам организации мини-турнира, навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышать уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям, накату справа и слева по диагонали, накату справа и слева поочередно «восьмерка», накату справа и слева в один угол стола, правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

Формы подведения итогов: соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Содержание программы

Основы знаний

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная подготовка.

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию

общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Технические приемы игры.

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся **должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.**

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. подача мяча в нападении. подача мяча «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», «восьмерка». Поддачи, подготавливающие атаку. Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Поддачи в один угол стола. Поддачи по подставке справа. Поддачи по подрезке справа. Поддачи по диагонали.
8. Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар «тон-спин» - свёрхкрученный удар, удар с верхним вращением «накат». Удары атакующего: защитные. Удары атакующие: удар по «свече». Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Удары атакующие: завершающий удар. Заторможенный укороченный удар. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактика игры.

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.

6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Стратегия проведения игры.

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Основы знаний.	1
2.	Технические приемы игры	13
3.	Тактика игры	6
4.	Стратегия проведения игры	13
	Итого:	33

КЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА	
					ПЛАН	ФАКТ
1	ТБ ИОТ-010, 042. Истории возникновения, развития игры в настольный теннис	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.	1	Сообщение учителя.		
2	Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении.	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
3	Игра защитника против атакующего.	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
4	Игра атакующего против защитника.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
5	Прием подач ударом.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
6	Основные виды вращения мяча.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		

7-8	Подача мяча «маятник», «челнок».	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.		
9	Поддачи подготавливающие атаку.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
10-11	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг»	Техника безопасности. ОРУ. подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием поддачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.		
12	Удары по теннисному мячу: «толчок», удар «тон-спин» .	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
13	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
14	Удар с верхним вращением «накат».	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
15	Удары по теннисному мячу: без вращения, атакующие.	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
16	Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	Техника безопасности. ОРУ. Прием поддачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	1	Сообщение учителя. Учебная игра.		

17	Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа.	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
18	Подачи защитные.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
19	Удары атакующие: завершающий удар.	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
20	Заторможенный укороченный удар.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
21	Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
22	Совершенствование подачи мяча в нападении.	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Прием подач ударом. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
23	Удары атакующие, защитные.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
24	Удары отличающиеся по длине полета мяча.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		

25	Совершенствование видов вращения мяча.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
26	Прием подач ударом защитным.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
27	Подача защитная не позволяющая противнику атаковать.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
28	Совершенствование техники подачи мяча «челнок».	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
29	Поддачи подготавливающие атаку.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
30	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
31	Удар с нижним и верхним вращением «подрезка».	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Удар с нижним вращением «подрезка» . Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		
32-33	Соревнования среди занимающихся	Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.	1	Сообщение учителя, учебная игра.		

Учебно-методическая литература.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. Ф и С. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. Ф и С. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. Ф и С. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

