

Российско – таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов
в г. Бохтар имени М. В. Ломоносова»

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
РТ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар
имени М. В. Ломоносова»
протокол № 4 от 27.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар
имени М. В. Ломоносова»
Ласица Е. А.
Приказ № 184 - ОД от 28.08.2024



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
для основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная

Кол-во часов: 68 часа (в неделю 2 ч.)

Составитель: педагог дополнительного образования Кокоев А.Т.

г. Бохтар
2024

1. Пояснительная записка

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.

Программа «Настольный теннис» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, в которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис.

В разработке данной Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);

- Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
- Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н.

Цель программы: развитие у детей мотивации к спортивным занятиям, стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- учить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей в возрасте от 10 до 16 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный курс составляет 68 часов. Обучение осуществляется в группах.

Количественный состав групп 12-15 чел. Занятия в них проводятся 1 раза в неделю по 40 минут в каждой.

2. Виды деятельности

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы) Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

3. Содержание рабочей программы

Вводное занятие. Введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)

Физическая культура и спорт. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса.

Значение здорового образа жизни и воспитательные мероприятия на данную тематику. Безопасное поведение дома, в школе, на улице, в общественных местах, особенно в транспорте и незнакомой обстановке (в связи с участием в выездных соревнованиях).

Основы техники и тактики игры. Теория: изучаются основы игры против игроков нападающего и защитного плана. Специальная терминология и основы техники и тактики игры.

Практика: Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся.

Стабильная подача с различным вращением мяча. Индивидуальная подача. Игра ударами «накат» по диагонали и по прямой сериями (до 65 ударов). Игра «подрезкой» по диагонали и по прямой сериями.

Закрепление правил одиночных и парных игр, тонкости правил. Проведение соревнований по круговой, олимпийской системам соревнований. Судейская практика в качестве судьи у стола. Проведение соревнований внутри детского объединения.

Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

Подведение итогов за учебный год. Поощрение лучших учащихся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Комплектование группы 1-го года обучения	2	2	-	
2	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	2	2	-	Устный опрос

3	Физическая культура и спорт в стране, области, городе	2	2	-	Собеседование
	- история развития настольного тенниса	2	2	-	
4	Значение здорового образа жизни - лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	2	2	-	Устный опрос
5	Основы техники и тактики игры	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
	<i>Хват ракетки</i> <i>Игровая стойка у стола</i> <i>Перемещение у стола</i> <i>Набивание мяча на ракетке</i> - одной стороной ракетки	2	0.5	1.5	
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	2	0.5	1.5	
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	2	-	2	
	<i>Плоский удар (откидка)</i>	8	2	10	зачёт
	- слева - справа	4	-	4	
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	2	0.5	1.5	
	- «Треугольник» плоским ударом	2	0.5	1.5	
	<i>Подача</i>	8	1	8	зачёт
	- плоским ударом без вращения - с верхним вращением	4	0.5	3.5	
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	4	0.5	3.5	
	<i>Накат</i>	8	2	13	зачёт
	- справа и слева по диагонали	2	0.5	1.5	
	- справа и слева по прямой	2		2	
	- «Треугольник» накатом	4	0.5	3.5	
	<i>Подрезка</i>	8	1	8	зачёт
	- справа и слева по диагонали	2	0.5	1.5	
	- справа и слева по прямой	2	0.5	1.5	
	- «Треугольник» качем	4		4	

6	Методика обучения	2	0.5	1.5	самоанализ
7	Правила игры	2	0.5	1.5	зачёт
	- правила одиночных игр	2	-	2	
8	Участие в соревнованиях	4	-	2	соревнования
9	Индивидуальная работа	2	-	2	
10	Повторение пройденного материала	2	1	1	контроль нормативов физического развития
11	Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы	2	1	2	Промежуточная аттестация
12	Итоговое занятие	2	-	2	Награждение учащихся
	Итого:	68	21	47	

4. Ожидаемый результат

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- об истории развития настольного тенниса, об участии российских спортсменов в соревнованиях;
- о гигиене тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание, естественные факторы закаливания;
- о значении здорового образа жизни;
- о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения.

Будут уметь:

- Выполнять основные способы техники и тактики игры «Настольный теннис»:
 - хватка ракетки;
 - игровая стойка у стола;
 - перемещение у стола;
 - плоский удар (откидка);
 - подача;
 - накат;
 - подрезка.
- Овладеют правилами игры и будут их использовать при проведении соревнований.

Показателем качества образования на уровне метапредметных результатов является наличие следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературных источниках;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего объединения;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные:

а) оформить свою мысль в устной и письменной форме:

- уметь слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в объединении и на занятиях;

б) учиться согласованно работать в группе:

- понимать общую задачу проекта и точно выполнять свою часть работы;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностными результатами освоения программы будут:

- повышение творческой активности детей, проявление инициативы и любознательности;
- удовлетворенность учащимися своей деятельностью в спортивной секции;
- адаптация детей к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д.

Предметными результатами освоения программы станут:

- овладение специальной терминологией;
- развитие интереса у детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- овладение навыками техники и тактики игры настольный теннис;
- развитие двигательных способностей и физических качеств.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития;
- участие учащихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации обучающихся.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий учащимися;
- диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов (1 раз в год);
- участие учащихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях;

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Для определения уровня освоения программного материала учащимися разработана следующая система оценки:

1-4 балла – низкий уровень

5-8 баллов – средний уровень

9-10 баллов – высокий уровень.

Мониторинг личностного развития и метапредметных результатов обучающихся в процессе освоения программы «Настольный теннис»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1.Развитие волевых				

качеств личности: <i>1.1.Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.2.Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.3.Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.Поведенческие качества: <i>2.1.Поведение</i>	Умение слушать	- ребенок часто	1 – 3	Наблюдение

<p>ребенка на занятиях.</p>	<p>внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.</p>	<p>отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; - ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.</p>	<p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p>	
<p>2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).</p>	<p>Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.</p>	<p>- периодически провоцирует конфликты; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.</p>	<p>1 – 3</p> <p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p>	<p>Тестирование: метод незаконченного предложения</p>
<p>2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим</p>	<p>Умение воспринимать общие дела, как свои</p>	<p>- избегает участия в общих делах; - участвует при</p>	<p>1 – 3</p> <p>4 – 7</p>	<p>Наблюдение</p>

делам детского объединения)	собственные.	побуждении извне; - проявляет инициативу в общих делах.	8 – 10	
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): <i>3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.</i>	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); - средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»
3.2. Отношение к трудовой	Умение преодолевать	- трудности преодолевает без	1 – 3	Наблюдение, анкетирование

деятельности.	трудности.	<p>всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен;</p> <p>- трудности преодолевают сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других;</p> <p>- настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремится совершенствовать свои знания и умения.</p>	<p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p>	
3.3.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	<p>- завышенная;</p> <p>- заниженная;</p> <p>- нормальная.</p>	<p>1 – 3</p> <p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p>	Анкетирование

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ВИД КОНТРОЛЯ
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	2	Сообщение, учителя учебная игра.

	игры.		
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 вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
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 атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
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. Поддачи 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». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
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. Поддачи, 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». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
61-62	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	Сообщение учителя, 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. Контактирующий 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.

Список литературы

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Гогунев Н.Е., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. *Марущак В.В.* Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.
4. Общеобразовательная программа дополнительного образования детей "Настольный теннис", Петрова Л.В., Шевчук С.В.