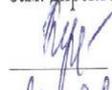


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 с. Дербетовка

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 В.Н.Купянская

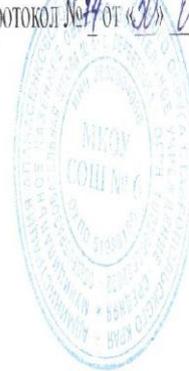
«30» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ №6

 С.А. Касягина

Протокол № 17 от «30» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности "Настольный теннис"

2023-2024 учебный год

срок реализации: 1 год

Учитель физической культуры
Пономаренко А.А.

с. Дербетовка
2023 г.

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации №.678-р от 31 марта 2022 г.)

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №. 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

* Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее – СанПиН 2.4.2. 2821-10);

* Устав МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, рассчитана на 2 часа в неделю.

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;

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

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. Поддача мяча в нападении. Парные игры.

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.

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.

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 подачи ударом. Парные игры.

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.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся основным видам вращения мяча.

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

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.

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.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.

Тема №10. Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научит учащихся подаче «топ-спин».

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

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.

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.

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.

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.

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 подач ударом. Игра защитника против атакующего.

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.

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.

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.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

Тема №27. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

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.

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 подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

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.

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.

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.

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 поддачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

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.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
 - Освоят накат справа и слева по диагонали;
 - Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
 - Освоят накат справа и слева в один угол стола;
 - Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
 - топ–спин справа по подставке справа;
 - Научатся делать топ спин слева по подставке;
 - Освоят технику топ спин слева по подставке;
 - Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
 - Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
 - Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Учебно-методическая литература.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 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. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ)**

<i>№</i>	<i>ТЕМА ЗАНЯТИЯ</i>	<i>КОЛИЧЕ СТВО ЧАСОВ</i>	<i>ВИД КОНТРОЛЯ</i>	<i>ДАТА</i>
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	Сообщение учителя.	
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	Сообщение, учителя учебная игра.	
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	Сообщение учителя, учебная игра.	
4	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
5	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
6	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
7	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.	
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	Сообщение учителя, учебная игра.	

9	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
10	Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
11	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.	
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	Сообщение учителя, учебная игра.	
13	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.	
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	Сообщение учителя, учебная игра.	
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	Сообщение учителя, учебная игра.	
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	Сообщение учителя. Учебная игра.	
17	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

	атакующего против атакующего.			
18	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
19	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
20	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
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	Сообщение учителя, учебная игра.	
22	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
23	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
24	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
25	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
26	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
27	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
28	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

29	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
30	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
31	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
32	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
33	Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
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	Сообщение учителя, учебная игра.	

