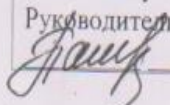





Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Синенькие» муниципального образования «Город Саратов»

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения Протокол №1 от «28» августа 2023 года Руководитель ШМО: 	«Согласовано» Зам. директора по УВР:  /Кенжимбетова Г.У./ «29» августа 2023 года	«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ с. Синенькие»  /Ильин А.С./ Приказ №120 от «31» августа 2023 года 
--	--	---

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
5 – 9 класс**

с. Синенькие. 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность по программе настольный теннис проводится в форме секции, разработанной на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ»
- ФГОС основного общего образования, утв. Приказом МО и науки РФ от 31.05.2021 года № 287
- Основной образовательной программы МАОУ « СОШ с. Синенькие» 2023 г.
- Учебного плана МАОУ « СОШ с. Синенькие» 2023 г.
- Авторской программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения общего образования детей. 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.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она 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.

Актуальность программы

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, 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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 35 часов в год.

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.

2. Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. 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 личностно 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. 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 выпускник научится:

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

В области нравственной культуры выпускник научится:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- умению 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 выпускник научится:

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

В области эстетической культуры выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

В области коммуникативной культуры выпускник научится:

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

В области физической культуры выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

3. 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» - сверх крученный 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. Подачи 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 подачи 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
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 игры в настольный теннис.	06.09	
2-3	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.	13.09 20.09	
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.	27.09 04.10	
7-8	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	11.10 18.10	
9-10	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	25.10 08.11	
11-12	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	15.11 22.11	
13-14	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	29.11 06.12	
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.	13.12 20.12	
17-18	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	27.12 10.01	
19-20	Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	17.01 24.01	
21-22	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	31.01 07.02	
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.	14.02 21.02	
25-26	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	28.02 06.03	

