

Министерство образования Тульской области
Комитет по образованию администрации МО Щёкинский район
«Малынская основная школа №36»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"МАЛЫНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА №36",

Зверева Наталья Павловна, Директор

Сертификат

00d5fc290a152103fc89496113502e6eeb

Действителен с 6.06.2024 по 19.09.2025

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Зверева Н.П.

Приказ от «30» 08.2024

№ 115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования по физкультурно-спортивному
направлению
для учащихся 3 - 7 классов
«Настольный теннис»

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 28.08.2024г.

1. АННОТАЦИЯ

Программа кружка «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ; составлена в соответствии с Санитарно - эпидемиологическими требованиями, правилами и нормативами к учреждениям дополнительного образования детей (Сан Пин 2. 4. 1251- 03), с Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (ред. Постановление правительства РФ от 26. 06.2012 №504.)

Кроме того, содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплению их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 5 лет обучения — по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

2. Планируемые результаты .

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 мышцы 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. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

3. Содержание образовательной программы.

Материал программы разделен на четыре раздела:

1. Основы знаний *о физической культуре*.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

2. Общая и специальная физическая 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и само страховки.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

4. Способы двигательной деятельности.

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.

При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;

б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре 3 – 7 классы**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по программе в школе				
		Класс				
		3	4	5	6	7
1.	Теория	4	4	4	4	4
2.	Общефизическая и специальная физическая подготовка.	4	4	4	4	4
3.	Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	26	26	26	26	26
ИТОГО:		34	34	34	34	34

Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
7. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
8. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».
9. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы
 - www.scientific.ru
 - www.openclass.ru
 - <http://physnet.ru>
 - www.bio.1september.ru
 - www.bio.nature.ru
 - www.phys.msu.ru
 - www.km.ru/education
 - www.edios.ru Ресурсное обеспечение

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока	Содержание
	план.	факт.		
1			Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.
2			История развития настольного тенниса. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.
3			Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.
4			Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.
5			Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.
6			Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.
7			Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя.

			слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
8			Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
9			Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
10			Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
11			Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.
12			Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.
13			Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.
14			Подрезы. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.
15			Накаты и подрезки.	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.
16			Накаты и подрезки.	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.
17			Тестирование.	Тестирование теннисных умений.
18			Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
19			Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
20			Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
21			Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
22			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим

			нападающими.	против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
23			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
24			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
25			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
26			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
27			Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
28			Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
29			Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
30			Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног:

		Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
31		<i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
32		Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений.
33		Игры со счетом.	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.
		Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока	Содержание
	план.	факт.		
1			Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.. Правила игры в настольный теннис.	Беседа о ТБ и ПБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.
2			Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.	Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.
3			Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.
4			Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.
5			Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.
6			Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.
7			ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.

8		ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.
9		ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.
10		ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.
11		ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.
12		ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.
13		ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	Выполнение подачи мяча «маятник», «челнок» Развитие скоростно-силовых качеств
14		ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	Выполнение подачи мяча «маятник», «челнок» Развитие скоростно-силовых качеств
15		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.	Выполнение ударов по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника
16		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.	Выполнение ударов по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника
17		ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи, подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	Выполнение подач, подготавливающие атаку. Развитие силовых качеств
18		ОРУ. подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	Выполнение подач: «челнок», «веер», «бумеранг». Выполнение приема подачи ударом: подготовительным.
19		ОРУ. подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием	Выполнение подач: «челнок», «веер», «бумеранг». Выполнение приема подачи ударом:

			поддачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	подготовительным.
20			ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	Выполнение удара без вращения «толчок».
21			ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	Выполнение удара без вращения «толчок».
22			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.	Правила игры, терминология. Выполнение упражнений на развитие внимания и быстроту реакции.
23			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.	Правила игры, терминология. Выполнение упражнений на развитие внимания и быстроту реакции.
24			ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	Выполнение ударов промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
25			ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	Выполнение ударов промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
26			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.	Выполнение ударов по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Развитие скоростно-силовых качеств.
27			ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в	Выполнение ударов по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Развитие скоростно-силовых качеств.

			один угол стола. Игра атакующего против защитника.	
28			ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	Выполнение ударов по теннисному мячу без вращения. Развитие выносливости.
29			ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	Выполнение ударов по теннисному мячу без вращения. Развитие выносливости.
30			ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	Выполнение приёма подачи ударом: атакующим. Выполнение ударов, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.
31			ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	Выполнение приёма подачи ударом: атакующим. Выполнение ударов, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.
32			Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений.
33			Игры со счетом.	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.
			Соревнования	Участие в соревнованиях различного уровня.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока	Содержание
	план.	факт.		
1			Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.
2			История развития настольного тенниса. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.
3			Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.
4			Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.

5		Подачи. Наглядная демонстрация подач: мятник, челнок, веер, бумеранг.	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.
6		Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.
7		Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
8		Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
9		Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
10		Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
11		Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах.
12		Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.
13		Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.
14		Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.
15		Накаты и подрезки.	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.
16		Накаты и подрезки.	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.
17		Тестирование.	Тестирование теннисных умений.
18		Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
19		Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.

20			Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
21			Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
22			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
23			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
24			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
25			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
26			Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
27			Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
28			Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
29			Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
30			Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с

		координационных способностей. Подготовка к тестированию.	обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
31		<i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
32		Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений.
33		Игры со счетом.	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.
		Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока	Содержание
	план.	факт.		
1			Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	Беседа о ТБ и ПБ. Выполнение подачи топ-спин справа по подрезке справа.
2			ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	Выполнение подачи топ-спин справа по подрезке справа.
3			ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.
4			ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.
5			ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	Методика судейства соревнований. Выполнение ударов атакующие: завершающий удар. Развитие выносливости
6			ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	Методика судейства соревнований. Выполнение ударов атакующие: завершающий удар. Развитие выносливости
7			ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	Выполнение техники приема «крученая свеча». Развитие координации.
8			ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	Выполнение техники приема «крученая свеча». Развитие координации.
9			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.	Выполнение ударов по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Развитие скоростно - силовых качеств.

10		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.	Выполнение ударов по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Развитие скоростно - силовых качеств.
11		ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	Выполнение техники хвата теннисной ракетки.подачи мяча в нападении.
12		ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	Выполнение техники хвата теннисной ракетки.подачи мяча в нападении.
13		Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	Выполнение жонглирования теннисным мячом. Выполнение приема подач ударом.
14		Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	Выполнение жонглирования теннисным мячом. Выполнение приема подач ударом.
15		ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	Выполнение техники передвижения теннисиста и ударов атакующие, защитные
16		ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	Выполнение техники передвижения теннисиста и ударов атакующие, защитные
17		ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	Выполнение ударов, отличающиеся по длине полета мяча
18		ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	Выполнение ударов, отличающиеся по длине полета мяча
19		ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	Выполнение ударов по высоте отскока на стороне соперника.
20		ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	Выполнение ударов по высоте отскока на стороне соперника.
21		ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	Выполнение подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Развитие координационных способностей.
22		ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие	Выполнение подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Развитие координационных способностей.

			атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	
23			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача, защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».
24			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача, защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».
25			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	Совершенствование техники подачи мяча «челнок».
26			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	Совершенствование техники подачи мяча «челнок».
27			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи, подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	Совершенствование техники подачи мяча «веер».
28			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи, подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	Совершенствование техники подачи мяча «веер».
29			ОРУ. Действующие правила игры, терминология . Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	Действующие правила игры, терминология (повторение).
30			ОРУ. Действующие правила игры, терминология Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	Действующие правила игры, терминология (повторение).
31			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».
32			Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений.
33			Игры со счетом.	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.
			Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока	Содержание
	план.	факт.		
1			Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	Беседа о ТБ и ПБ. Выполнение подачи топ-спин справа по подрезке справа.
2			ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	Выполнение подачи топ-спин справа по подрезке справа.
3			ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.
4			ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.
5			ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	Методика судейства соревнований. Выполнение ударов атакующие: завершающий удар. Развитие выносливости
6			ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	Методика судейства соревнований. Выполнение ударов атакующие: завершающий удар. Развитие выносливости
7			ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	Выполнение техники приема «крученая свеча». Развитие координации.
8			ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	Выполнение техники приема «крученая свеча». Развитие координации.
9			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.	Выполнение ударов по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Развитие скоростно - силовых качеств.

10		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.	Выполнение ударов по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Развитие скоростно - силовых качеств.
11		ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	Выполнение техники хвата теннисной ракетки.подачи мяча в нападении.
12		ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	Выполнение техники хвата теннисной ракетки.подачи мяча в нападении.
13		Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	Выполнение жонглирования теннисным мячом. Выполнение приема подач ударом.
14		Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	Выполнение жонглирования теннисным мячом. Выполнение приема подач ударом.
15		ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	Выполнение техники передвижения теннисиста и ударов атакующие, защитные
16		ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	Выполнение техники передвижения теннисиста и ударов атакующие, защитные
17		ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	Выполнение ударов, отличающиеся по длине полета мяча
18		ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	Выполнение ударов, отличающиеся по длине полета мяча
19		ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	Выполнение ударов по высоте отскока на стороне соперника.
20		ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	Выполнение ударов по высоте отскока на стороне соперника.
21		ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	Выполнение подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Развитие координационных способностей.
22		ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие	Выполнение подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Развитие координационных способностей.

			атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	
23			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача, защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».
24			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача, защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».
25			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	Совершенствование техники подачи мяча «челнок».
26			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	Совершенствование техники подачи мяча «челнок».
27			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи, подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	Совершенствование техники подачи мяча «веер».
28			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи, подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	Совершенствование техники подачи мяча «веер».
29			ОРУ. Действующие правила игры, терминология . Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	Действующие правила игры, терминология (повторение).
30			ОРУ. Действующие правила игры, терминология Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	Действующие правила игры, терминология (повторение).
31			ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».
32			Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений.
33			Игры со счетом.	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.
			Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.