МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат
для детей с нарушением интеллекта»
(ГБОУ «С(к)ОШИ для детей с нарушением интеллекта»)

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от «28» 08 2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «С(к)ОШИ
для детей с нарушением интеллекта»
_____ А.Н. Зубхаджиева
Приказ №416-о от «01» 09 2026

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушением интеллекта»

Направленность: физкультурно-спортивное
Срок реализации программы: 1 год

Грозный
2026

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции модернизации российского образования;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286 – 15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ № 08 – 176 от 28.10.2015г. « О рабочих программах учебных предметов»;

Актуальность программы

Актуальность программы – в настоящее время актуальна проблема изменения общественного сознания по отношению к детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно статистическим данным, уровень первичной инвалидности детей имеет тенденцию к постоянному росту.

Подобная статистика приводит к необходимости обновления содержания образования, поиску путей оптимальной организации работы по социализации детей с ограниченными возможностями здоровья и интеграции их в общество, подготовки к будущей самостоятельной трудовой деятельности. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья, воспитывающийся в изоляции от сверстников, достигнув зрелого возраста, не может адаптироваться в социуме в соответствии со своими сохранными возможностями и потребностями.

Курс предполагает реализацию направления внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительное». С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а также обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, так как в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как холл, школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно

использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.
Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в общеобразовательной школе. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Целевая аудитория: дети 8-18 лет с интеллектуальными нарушениями.
Обучение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья заниматься данным видом деятельности.
Язык обучения: русский, чеченский.

Объем – 34 часа.
Срок освоения программы – 1 год.
Форма обучения – очная.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении двигательных возможностей, социальной адаптации.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся будет способствовать решению **следующих задач:**
-коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
-развитие двигательных способностей в процессе обучения;
-укрепление здоровья, формирование правильной осанки;
-раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
-формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
-поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
-воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
-воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

-обогащение чувственного опыта;
-коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Планируемые личностные результаты освоения курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Планируемые результаты

К концу года, обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:
- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

Формы и режим занятий

Исходя из возраста детей, занятия проходят в игровой и соревновательной форме, в группе и индивидуально, поэтому минимальные теоретические знания даются детям в начале каждого занятия и составляют 7-10 минут учебного времени. Общее время каждого занятия составляет 45 минут.

Этапы обучения и содержание курса

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 1 часа в неделю, 34 часов в год во внеурочное время.

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. Подача 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 подач 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. Подачи, 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». Подачи 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. 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. Подачи, 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». Подачи, 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. Контактирующий 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.

Учебный план:

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Вид контроля
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	1	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.	1	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
4	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
5	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
6	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
7	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.	1	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
9	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
10	Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
11	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в	1	Сообщение учителя,

	настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.		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.	1	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.	1	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.	1	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.	1	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
17	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи6 топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
18	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
19	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
20	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	1	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.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
22	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
23	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
24	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	1	Сообщение учителя, учебная игра.
25	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета	1	Сообщение учителя, учебная игра.

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

Учебно-практическое оборудование

Базовый инвентарь:

Сетки для настольного тенниса - 2

Ракетки для настольного тенниса -12

Мячи теннисные поролоновые -12

Мячи теннисные -12

Мячи настольного тенниса -12

Корзина для теннисных мячей -2

Столы настольного тенниса (детские) -2

Дополнительный инвентарь:

Веревки или ограничительные ленты П

Накладные линии и метки П

Конусы, мишени, обручи П