

Келісемін:

Согласовано:

Зам.по ВР



Белялова Д.К.

«11» 08 2021 года

Бекітемін:

Утверждаю:

Директор школы



Келлер Ф.Н.

«17» августа 2021 года

**ПЛАН
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Учитель физкультуры: Покамин Николай Андреевич

Пояснительная записка.

Физической культуре и спорту на современном этапе развития общества придается большое значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня, помогают стать достойными гражданами, готовыми к общественно-полезному труду и защите Родины.

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. 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 заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает настольный теннис 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 в городе, 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 подачи, чёткости удара и других действий направленных на достижение победы приучает занимающихся мобилизовывать 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 проблему призвана данная программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Срок реализации. Занятия будут проходить для 2-х групп: 1 группа 5-8 классы, 2 группа 8-11 классы. Всего 72 часа (36/36) (включая каникулярное время).

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

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 социально активной личности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности
воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди

Направления и формы работы.

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

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

Методы обучения: словесный, наглядный, практические упражнения, подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Методика отслеживания результатов.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение 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.

Педагог кружка использует варианты тестов и контрольных упражнений.

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

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры, проводятся соревнования школьные.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- о развитии настольного тенниса в городе об участии российских спортсменов в соревнованиях
- о гигиене тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание, естественные факторы закаливания
- о повышении способности организма к нагрузкам, повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей

Будут уметь:

- Применять способы игры: основные стойки, подачи, техника перемещений, основные тактические варианты игры, игра на столе разными ударами по элементам и сочетанию, игра на счет, свободная игра, тактика парной игры и др. Разовьют следующие качества
- целенаправленность, настойчивость, трудолюбие.
- самоконтроль своего поведения в ходе игры.
- Систематически заниматься настольным теннисом.

Методическое обеспечение программы.

Кадры	Учитель физкультуры (педагог дополнительного образования)
Материально-технические	<u>спортивный инвентарь и оборудование:</u> <ul style="list-style-type: none">• теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося• набивные мячи• перекладины для подтягивания в висе• скакалки для прыжков на каждого обучающегося• секундомер• гимнастические скамейки• теннисные столы• сетки для настольного тенниса• гимнастические маты

	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастическая стенка • табло для подсчёта очков • волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи
<p>Наглядные средства обучения</p>	<p><i>I. Теоретические материалы - разработки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. • Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису. • Тесты физической подготовленности по ОФП <p><i>II. Дидактические материалы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Карточка упражнений по настольному теннису (карточки). • Карточка обобщающих упражнений для разминки • Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе. • Электронное приложение к «Энциклопедии спорта» • «Правила игры в настольный теннис». • Видеозаписи выступлений учащихся. • «Правила судейства в настольном теннисе». • Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней. <p><i>III. Методические рекомендации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры. • Рекомендации по организации подвижных игр • Рекомендации по организации турниров по настольному теннису
<p>Помещение</p>	<p>спортивный школьный зал</p>

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебного-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы настольного тенниса Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
2	Общеспортивная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования	
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Учебная игра.			

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Краткий обзор развития настольного тенниса. Оборудование и инвентарь.	2	2	-
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	2	1	1
3	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.	60	30	30
4	Соревнования, учебные игры	4	-	4
	Всего	68	33	35

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Общее количество учебных часов	В том числе		Дата
			Теоретических	Практических	
	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2	2		
1.	Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.		+		02.09
2.	Проведение первых международных соревнований и участие в них спортсменов. Особенности современной игры.		+		07.09
	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	2	1	1	
3.	Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.		+		09.09

4.	Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.			+	14.09
	Общая и специальная физическая	60	30	30	

	подготовка. Основы техники и тактики игры.				
5	Понятие техники игры. Основные		+	+	16.09
6	технические приемы игры.				21.09
7	Способы захвата ракетки. Основная		+	+	23.09
8	стойка и позиция. Повороты на месте и в движении, перестроения.				28.09
9	Виды ударов (промежуточные,		+	+	30.09
10	атакующие, защитные). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.				05.10
11	Подача в настольном теннисе, с		+	+	07.10
12	верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".				12.10
13	Тактика одиночных встреч.		+	+	14.10
14	Упражнения для мышц туловища.				19.10
15	Выбор позиции. Выбор темпа игры.		+	+	21.10
16	Упражнения для мышц ног.				26.10
17	Техника и тактика парных встреч. Игры		+	+	28.10
18	с мячом.				09.11
19	Поддачи: толчком слева и справа без		+	+	11.11
20	вращения мяча. Упражнения со скакалкой.				16.11
21	Поддачи ударом слева и справа с		+	+	18.11
22	вращением мяча вверх. Игры с метанием мяча.				23.11
23	Поддачи ударом слева и справа		+	+	25.11
24	«подрезкой» мяча вниз. Имитационные передвижения.				30.11
25	Тактика игроков в смешанных парных		+	+	02.12
26	играх. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.				07.12
27	Прием подачи «подставками». Броски и		+	+	09.12
28	ловля теннисного мяча (упражнения)				14.12
29	Специальная гимнастика для пальцев.		+	+	21.12
30	Разновидности ударов.				21.12
31	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной		+	+	23.12
32	ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.				28.12
33	Подбивание мяча различными		+	+	11.01
34	сторонами на месте и во время ходьбы.				13.01

35	Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки.		+	+	18.01
36					20.01
37	Удары слева и справа у тренировочной стенки. Перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность.		+	+	25.01
38					27.01
39	Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.		+	+	01.02
40					03.02
41	Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.		+	+	08.02
42					10.02
43	Удары: «накат» слева против «подставки» без вращения мяча.		+	+	15.02
44					17.02
45	Удары: против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз.		+	+	22.02
46					24.02
47	Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.		+	+	01.03
48					03.03
49	Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча.		+	+	10.03
50					10.03
51	Удары «накат» слева и справа против контрatak с вращением мяча вверх.		+	+	15.03
52					17.03
53	Игры на счет (тренировочные) - нападение против, защиты «подставками».		+	+	31.03
54					05.04
55	Игры на счет (тренировочные) «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары.		+	+	07.04
56					12.04
57	Игры на счет (тренировочные) - в «крутиловку» один против двух, один против пяти.		+	+	14.04
58					19.04
59	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.		+	+	21.04
60					26.04
61	Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев.		+	+	28.04
62					03.05
63	Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно		+	+	05.05
64					05.05

	Соревнования, учебные игры	4	-	4	
65	Школьный турнир по настольному теннису.			+	12.05
66				+	17.05
67	Районный турнир по настольному теннису.			+	19.05
68	Итоговая (зачетная) игра.			+	24.05

Содержание программы

Краткий обзор развития настольного тенниса. Оборудование и инвентарь – 2ч (1/ 1)

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них спортсменов. Особенности современной игры.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности – 2ч (1/ 1)

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры – 66ч (33 / 33)

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.

Список литературы

Литература для учителя.

1. «Программы для внешкольных учреждений», М, «Просвещение», 2000 г.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 111с.
4. Амелин А.Н., Паншин В.А. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.- 132с.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 60с.
6. Барчукова Г.В. Анализ тактики подачи в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №2. - С.21-23.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. – М.: Знание, 1991. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”; №5).
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1990.
9. Барчукова Г.В. Специальные средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов высшего класса, специализирующихся в настольном теннисе // Материалы Всесоюзной научно-практической конференции. Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резервов – 19-22 июня 1990 г. – т. 2, М.: 1990. – С. 9-10.
10. спортивного факультета, ЛГИФК - Вильнюс, 1981. – 42с.
11. Богущас В.Н. Обучение и тренировки в настольном теннисе. Учебное пособие для студентов Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. – М.: ТИПФК, 1983. № 10.
12. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1989.. №5. – С.23-26.
13. Иванов В.С. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192с.
14. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159с.
15. Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 175с. Пономарчук В.А., Барчукова Г.В., Влиник В. Предшествующая двигательная активность и процесс спортивного совершенствования (на примере настольного тенниса) // Теория и практика физической культуры. 1991. - №1. - С.44-49.
16. Теория и методика настольного тенниса: Программа для базовых факультетов ИФК/УМО по физкультурному образованию. – М., 1992. – 55с.
17. Шокин А.И. Развитие мини-тенниса в стране: Методические рекомендации для студентов специализации ГЦОЛИФКа. - М., 1987. – 47с.
18. Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. – М., 1988. – 243с.

Литература для учащихся и родителей.

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
2. Беляков А. Позиция для атаки: Настольный теннис. // Советский спорт. – 1988. – 26 мая.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис: Техника, тактика и методика обучения /Под ред. И.Московича. – Кишинев: Картя Миндовенянска, 1973. – 96с.
4. Прейс М.П., Турецкий Б.В. Нападение или оборона? (к разбору тактических комбинаций в настольном теннисе) / Теория и практика физической культуры. – 1989. - №12. – С.10-12.
5. Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Л.: Лениздат, 1989. – 73с. Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры. – 1989.№2. – С.32-33.
6. Цю Чжунхуэй. Настольный теннис. – М., 1988. – 243с

приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева "подрезкой", мяча вниз, справа "подрезкой" мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи "подставками", слева без вращения мяча, "накат" слева против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с вращением мяча вниз, "накат" справа против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с вращением мяча вниз, "накат" слева против несильного "наката" с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары "накат" слева и справа поочередно против "подставки" без вращения мяча, затем против "подрезки" с вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты "подставками", "подрезками" и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в "крутиловку" один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Соревнования, учебные игры – 2 ч (1. 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная
школа № 2 села Балкашино»
Келлер Ф.Н.
« 1 » 2021 г.



**Список учащихся КГУ «Общеобразовательная школа № 2 села
Балкашино отдела образования по Сандыктаускому району»
посещающих секцию настольного тенниса**

1. Анацкий Александр
2. Тютрин Владимир
3. Брусков Константин
4. Кункель Дарья
5. Дегтев Илья
6. Швецов Никита
7. Покамина Анастасия
8. Жаднова Мария