

Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 54 им.Хасана Касаева" г. Грозного

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ №54 им Хасана Касаева»  
г. Грозного  
М.У.Берсанова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.  
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Демильханов В.С.,  
педагог дополнительного образования

г. Грозный,2025г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

**1.2. Направленность – физкультурно-спортивная.** Программа «Настольный теннис» ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, выработку таких качеств, как как ловкость, быстрота мышления, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Данная программа предполагает интеграцию с таких базовых дисциплин как: математика, физкультура.

Межпредметные понятия и термины, осваиваемые при реализации программы «Настольный теннис», включают: определение, информация, цель, результат, закономерность, схема, знак, модель, идея, процесс, материал.

### **1.3. Уровень программы: стартовый**

**1.4. Актуальность программы:** подтверждается ее направленностью на реализацию целей и задач, обозначенных в государственных документах стратегического планирования, а именно:

- реализацию задачи обновления воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций: физическое воспитание и формирование культуры здоровья детей,

обозначенной в пункте 2 раздела III «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Также одной из задач Единой концепции духовно-нравственного воспитания и развития подрастающего поколения Чеченской Республики, (утверждена Главой Чеченской Республики от 14.02.2013г.) является развитие навыков здорового образа жизни, самодисциплины.

Настольный теннис – массовый, увлекательный, и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. В то же время, настольный теннис – это один из наиболее доступных видов спорта, и его популяризация позволит привлечь к занятиям физической культурой большое количество детей и подростков.

Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции учащихся.

Таким образом программа отвечает социальному и образовательному заказу семьи, заинтересованной в раскрытии и развитии потенциальных возможностей ребенка и использовании приобретенных знаний, умений и навыков в личностном и профессиональном самоопределении.

### **1.5. Отличительные особенности.**

Отличительной особенностью программы являются: доступность изложения теоретического материала и изучение базовых элементов игры.

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

**1.6. Цель программы.** Формирование физических и личностных качеств, укрепление здоровья обучающихся посредством обучения игре «Настольный теннис».

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- обучить правилам игры в настольный теннис;
- обучить базовым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса.

##### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- формировать у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий настольным теннисом.

*Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать у учащихся дисциплинированность, коммуникабельность, решительность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни и систематическом занятии спортом и физической культурой.

**1.7. Категория учащихся.** Объединение «Настольный теннис», комплектуется из учащихся 10-16 летнего возраста. Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей). Учет возрастных особенностей учащихся, занимающихся по программе, является одним из главных педагогических принципов:

- дети в возрасте от 10-12 лет проявляют повышенную активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни
- дети в возрасте от 13-14 лет проявляются в бурном, скачкообразном характере развития интересов и отношений ребёнка к окружающему его миру, качественными изменениями прежних его особенностей, вкусов и связанных с этими изменениями, переживаний.
- дети в возрасте от 15-16 лет уже практически сформировавшиеся интеллектуально развитые личности. У них есть свое мнение и свой вкус. Они готовы вести обсуждение по любому вопросу, аргументировано доказывать свое мнение. Данному возрасту обычно соответствует ярко выраженный максимализм в принятии или не принятии каких-либо точек зрения, в принятии решений, в выражении самостоятельности.

**1.8. Сроки реализации.**

Программа «Настольный теннис», рассчитана на 1 год. Объем программы 144 часов.

**1.9. Формы проведения занятий:**

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Численный состав обучающихся в группе 18-20 детей.

Занятия строятся соответственно возрастным особенностям: определяются методы проведения занятий, подход к распределению заданий, организуется групповая, фронтальная и индивидуальная формы работы, планируется время для теории и практики.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- индивидуальная (организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков).

**Формы проведения занятий:** практические занятия, теоретические занятия, беседа, игровые упражнения, демонстрация, мини-соревнования.

**Режим занятий.** Продолжительность занятия 45 мин. с перерывом 10 минут. Занятия проводятся 2 раза неделю по 2 часа.

## **1.10. Планируемые результаты освоения программы.**

### **Предметные.**

*Обучающиеся знают:*

- теорию и практику выполнения специальных физических упражнений;
- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований;
- основы техники и тактики настольного тенниса;
- технические приемы в настольном теннисе;
- основы судейства и организации мини-турнира.

*Обучающиеся умеют:*

- применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- правильно распределять физическую нагрузку;
- проводить специальную разминку для теннисиста;

### **Метапредметные.**

*У обучающихся сформированы:*

- умения владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
- умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и обучающимися;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

### **Личностные:**

*У обучающихся:*

- развито активное сотрудничество с другими учащимися на занятии, проявление положительных эмоций при двигательной активности;
- развита коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий
- сформирована готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.

**Раздел 2. Содержание программы.****2.1. Учебный (тематический) план**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Беседа
2.	Ознакомление с правилами игры.	4	2	2	Опрос. Наблюдение. Практическая работа
3.	Общая физическая подготовка	32	8	24	Опрос. Наблюдение. Практическая работа
4.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Опрос. Практическая работа. Мини-соревнование
5.	Техническая подготовка	72	6	66	Наблюдение. Практическая работа. Мини-турнир
6.	Игры с партнером	8	-	8	Мини-турнир
7.	Игры на счет в парах	4	2	2	Наблюдение. Мини-турнир
8.	Итоговое занятие.	2	-	2	Соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

**1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.(2ч)**

*Теория.* Обзор развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль.

**2. Ознакомление с правилами игры(4ч) *Теория.***

Изучение элементов стола и ракетки. *Практика.*

Удары по мячу.

**3. Общая физическая подготовка(32ч)**

*Теория.* Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток.

*Практика.* Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение

подачи. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Игра-подача. Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач. Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра с изученными элементами.

### **3. Специальная физическая подготовка(20ч)**

*Теория.* Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры.

*Практика.* Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники срезки в игре. Мини-соревнование. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.

### **4. Техническая подготовка(72ч)**

*Теория.* Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Обучение техники «наката» в игре. Изучение элемента «топ-спин».

*Практика.* Освоение хватки. Игра на закрепление. Нейтральная стойка. Одношажный способ передвижений. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре. Совершенствование подач, срезок, накатов. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Применение «подставки» в игре.

Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа. Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Применение элемента «подрезка» в игре. Совершенствование элемента

«подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе. Применение элемента «подрезка» в игре. Совершенствование изученных элементов в игре. Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Совершенствование приёмов

«топ-спина» в игре. Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. Игра накатами справа по диагонали. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов.

### **4. Игры с партнером(8ч)**

*Практика.* Техника основных ударов и подач в игре с партнёром.  
Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

### **5. Игры на счет в парах(4ч)**

*Теория.* Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

*Практика.* Проведение игр на счет в парах.

### **6. Итоговое занятие. Соревнование(2ч)**

*Практика.* Турнир по настольному теннису. Соревнование.

#### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

*Вводный контроль* проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно- тематический план, определить направление и формы работы (метод: беседа).

*Промежуточный контроль* проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Проводится в форме опроса, педагогического наблюдения, практической работы, мини-турниров.

*Итоговый контроль* проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Проводится в форме соревнований.

#### **Оценочные материалы.**

*Критерии оценки уровня подготовленности:*

- представление об игре «настольный теннис» (1-5баллов);
- знание технических приемов(1-5баллов);
- умение играть в групповые игры (1-5баллов);
- умение выполнять элементы физической подготовки (1-5баллов);

*Каждый критерий оценивается от 1 до 5 баллов, максимальное количество баллов – 20*

*Критерии оценки технической подготовленности:*

- набивание мяча ладонной стороной ракетки (1-5баллов);
- набивание мяча тыльной стороной ракетки (1-5баллов);
- игра накатами справа по диагонали (20-29 уд.) (1-5баллов);
- игра накатами слева по диагонали (20-29 уд.) (1-5баллов);
- выполнение наката справа в правый и левый углы стола (15-20 уд.) (1- 5баллов);
- выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток, 6-8 уд.) (1-5баллов);
- выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток, 7-9 уд.) (1-5баллов);

*Каждый критерий оценивается от 1 до 5 баллов, максимальное количество баллов – 35*

*Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:*

- умение работать в команде(1-5баллов);
- знание и понимание материала(1-5баллов);
- творческое применение знаний(1-5баллов);
- владение информационно-коммуникативными технологиями(1-5баллов);
- осмысленность и свобода владения специальной терминологией(1-5баллов);
- соответствие уровня практических умений и навыков программным требованиям(1-5баллов);
- качество выполнения практического задания(1-5баллов);

*Каждый критерий оценивается от 1 до 5 баллов, максимальное количество баллов – 35.*

#### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Помещение для учебных занятий, отвечающее требованиям СанПиН.

2. Материалы и инструменты:

- теннисный стол – 2 шт.;
- сетка для теннисного стола – 2 шт.;
- ракетки для настольного тенниса-4шт
- мячи для настольного тенниса-бшт

##### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

##### **4.3. Методическое обеспечение программы.**

<b>Название учебной темы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Название и форма методического материала</b>	<b>Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса</b>
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Групповая. Теоретическая подготовка. Беседа	Инструкции по ТБ. Ознакомление с правилами игры. <a href="https://ohrana-tryda.com/node/966">https://ohrana-tryda.com/node/966</a> <a href="http://olympic.kz/files/1559100790.pdf">http://olympic.kz/files/1559100790.pdf</a>	Словесный Наглядный
Ознакомление с правилами игры.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <a href="https://rebenokvsporte.ru/pravila-nastolnogo-tennisa-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/">https://rebenokvsporte.ru/pravila-nastolnogo-tennisa-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/</a>	Словесный Наглядный Практический
Общая физическая	Групповая, Индивидуальная.	Тематическая разработка по теме.	Словесный Наглядный

подготовка	Теоретическая подготовка. Практическая работа.	<a href="http://knigitut.net/11/15.htm">http://knigitut.net/11/15.htm</a> <a href="http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/">http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/</a> <a href="https://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastol_nogo-tennisa/pub.259/">https://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastol_nogo-tennisa/pub.259/</a>	Практический
Специальная физическая подготовка	Групповая, Индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа. Мини-соревнование	Тематическая разработка по теме. <a href="http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Metodika_obucheniya_t_ehhniko-takticheskim_deystviy.pdf">http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Metodika_obucheniya_t_ehhniko-takticheskim_deystviy.pdf</a> <a href="http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/">http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/</a>	Словесный Наглядный Практический
Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <a href="https://pingpong73.ru/ttblog/tehnika-nakata-sprava-v-nastolnom-tennise/">https://pingpong73.ru/ttblog/tehnika-nakata-sprava-v-nastolnom-tennise/</a> <a href="https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html">https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html</a> <a href="https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html">https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html</a>	Словесный Наглядный Практический Мини-турнир
Игры партнером	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <a href="http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B8%D0%BC%D0%B3%D1%80%D0%B0/">http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B8%D0%BC%D0%B3%D1%80%D0%B0/</a> <a href="http://ttdubna.ru/tactics/317-taktika-igru-v-pare">http://ttdubna.ru/tactics/317-taktika-igru-v-pare</a>	Практический Мини-турнир
Игры на счет в парах	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Демонстрация	Тематическая разработка по теме. <a href="http://dyukfparhara28.ucoz.ru/dokumentu/pravila_igry_v_nastolnyj_tennis.pdf">http://dyukfparhara28.ucoz.ru/dokumentu/pravila_igry_v_nastolnyj_tennis.pdf</a> <a href="https://tenic.ru/osnovnye-ponyatiya-i-terminologiya-nastolnogo-tennisa-2/">https://tenic.ru/osnovnye-ponyatiya-i-terminologiya-nastolnogo-tennisa-2/</a>	Практический Мини-турнир
Итоговое занятие. Соревнование	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <a href="http://ttfr.ru/rus/1/">http://ttfr.ru/rus/1/</a> <a href="http://okafish.ru/tennis/155_165.htm">http://okafish.ru/tennis/155_165.htm</a>	Практический Соревнование

**Календарный учебный график 1-  
группа**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата provедения занятия (планируемая)</b>	<b>Дата provедения занятия (фактическая)</b>	<b>Время provедения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол -во часо в</b>	<b>Тема</b>	<b>Место provедения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Сентябрь			Беседа. Демонстрация.	2	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ 2ч.</b> Обзор развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	Беседа
2				Лекция. Демонстрация.	2	<b>Ознакомление с правилами игры 4ч.</b> Изучение элементов стола и ракетки	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	Опрос. Наблюдение. Практическая работа.
3				Практическая работа.	2	Удары по мячу	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
4				Лекция. Демонстрация.	2	<b>Общая физическая подготовка 32ч.</b> Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	Опрос. Наблюдение. Практическая работа.
5				Лекция. Демонстрация.	2	Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
6				Лекция. Демонстрация.	2	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
7				Лекция.	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	

				Демонстрация.			
8				Практическая работа.	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного
9	<b>Октябрь</b>			Демонстрация. Практическая работа	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного
10				Демонстрация. Практическая работа	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного
11				Практическая работа	2	Игра-подача	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного
12				Практическая работа	2	Обучение подачи «Маятник»	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного
13				Практическая работа	2	Учебная игра с элементами подач	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного
14				Практическая работа	2	Учебная игра с элементами подач	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного
15				Демонстрация. Практическая работа	2	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного
16				Практическая работа	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного

17	<b>Ноябрь</b>			Практическая работа	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
18				Практическая работа	2	Учебная игра с изученными элементами	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
19				Практическая работа	2	Учебная игра с изученными элементами	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
20				Лекция. Демонстрация.	2	<b>Специальная физическая подготовка 20ч.</b>  Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	Опрос. Практическая работа. Мини-соревнование
21				Лекция. Демонстрация.	2	Обучение техники «срезка» мяча	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
22				Практическая работа	2	Совершенствование техники срезки в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
23				Практическая работа	2	Мини-соревнование	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
24				Практическая работа	2	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
25	<b>Декабрь</b>			Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	

26				Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
27				Практическая работа	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
28				Практическая работа	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
29				Практическая работа	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
30				Лекция. Демонстрация.	2	<b>Техническая подготовка 26ч.</b> Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	Наблюдение. Практическая работа. Мини-турнир
31				Демонстрация. Практическая работа	2	Освоение хватки. Игра на закрепление	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
32				Демонстрация. Практическая работа	2	Нейтральная стойка. Одношажный способ передвижений	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
33	<b>Январь</b>			Демонстрация. Практическая работа	2	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
34				Лекция. Демонстрация.	2	Обучение техники «наката» в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	

35				Практическая работа	2	Изучение вращения мяча в «накате»	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
36				Практическая работа	2	Обучение техники «наката» слева, справа	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
37				Практическая работа	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
38				Практическая работа	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
39				Практическая работа	2	Совершенствование подач, срезок, накатов	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
40				Практическая работа	2	Совершенствование подач, срезок, накатов	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
41	<b>Февраль</b>			Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
42				Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
43				Практическая работа	2	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка»	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
44				Практическая работа	2	Применение «подставки» в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	

45				Практическая работа	2	Изучение техники выполнения «подставки» слева	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
46				Практическая работа	2	Изучение техники выполнения «подставки» справа	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
47				Практическая работа	2	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
48				Практическая работа	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
49	<b>Март</b>			Практическая работа	2	Применение элемента «подрезка» в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
50				Практическая работа	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
51				Практическая работа	2	Применение элемента «подрезка» в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
52				Практическая работа	2	Совершенствование изученных элементов в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
53				Лекция. Демонстрация.	2	Изучение элемента «топ-спин»	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
54				Демонстрация. Практическая работа	2	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	

55				Практическая работа	2	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
56				Демонстрация. Практическая работа	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
57	<b>Апрель</b>			Практическая работа	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
58				Практическая работа	2	Игра накатами справа по диагонали	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
59				Практическая работа	2	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
60				Практическая работа	2	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
61				Практическая работа	2	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
62				Практическая работа	2	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
63				Практическая работа	2	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
64				Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	

65	Май			Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
66				Демонстрация. Практическая работа	2	<b>Игры с партнером 8ч.</b> Техника основных ударов и подач в игре с партнёром	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	Мини-турнир
67				Практическая работа	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
68				Практическая работа	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
69				Практическая работа	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
70				Лекция. Демонстрация.	2	<b>Игры на счет в парах 4ч.</b> Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	Наблюдение. Мини-турнир.
71				Практическая работа	2	Проведение игр на счет в парах. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	
72				Соревнования	2	<b>Итоговое занятие. Соревнование 2 ч.</b> Турнир по настольному теннису. Соревнование	МБОУ «СОШ №54» г. Грозного	Соревнование

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ  
Итоговой аттестации обучающихся  
МБОУ «СОШ №54им.Хасана Касаева»  
г. Грозного**

Название объединения (лаборатории): «Х

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Группа № ; год обучения \_\_\_\_\_

Дата проведения итоговой аттестации:

Количество обучающихся в группе:

### Форма проведения:

14								
15								

Каждый критерий оценивается от 1 до 5 баллов, максимальное кол-во баллов 35 Всего

аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень: 25-35 баллов, 80-100% \_\_\_\_\_ чел

Средний уровень: 10-24 баллов, 50-70% \_\_\_\_\_ чел

Низкий уровень: менее 9 баллов 50% \_\_\_\_\_ чел

Подпись \_\_\_\_\_

## **5. Средства информационного и учебно-методического обеспечения программы**

### **Литература для педагога.**

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208 с.
3. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. 2015 г.
4. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. –М.: Издательство Спорт, 2017
5. Уточкин А., Жданов И., Жданов В. Современный настольный теннис. - Издательство Издательские решения, 2018

### **Литература для обучающихся:**

1. Барчукова Г.В., Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: 2017
2. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. – М.: ООО «УП-Принт», 2010
3. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 64 с.

### **Интернет-ресурсы:**

<https://www.youtube.com/watch?v=tpPWxyUV7bg> – лига чемпионов по настольному теннису 2021/2022;

<http://russtt.ru/asp/razdel/5> – правила игры в настольный теннис