

Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №106» г. Грозного

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от «21» августа 2024г.

Принята на заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от «21» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«СОШ№106» г. Грозного  
\_\_\_\_\_ М.М-Х. Арсанукаева  
Приказ № 94  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Гайсумов Заур Альвиевич,  
учитель физической культуры

г. Грозный, 2024

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ №106» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № 3 от «5» сентября 2024г.

Эксперт Габаева М.З., заместитель директора по воспитательной работе

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

### **1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:**

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.».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №106» г. Грозного».

**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 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 в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242). На данном уровне учащиеся знакомятся с разнообразием стилей, правилами и приемами игры в теннис и осваивают основные физические упражнения.

**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 программы**

Программа составлена на основе примерной программы Владыкиной Л.Е., г. Серов, 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления.

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

#### **Задачи:**

##### ***Обучающие:***

- 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.

##### ***Воспитывающие:***

- 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 10-13 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 10-13 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.

#### **1.8. Сроки реализации и объем программы**

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

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

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

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 темы                      | Количество часов |           |            | Формы аттестации/<br>контроля                           |
|-------|------------------------------------|------------------|-----------|------------|---|
|       |                                    | Всего            | Теория    | Практика   |   |
| 1.    | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 2                | 2         | -          | Беседа  |
| 2.    | Ознакомление с правилами игры.     | 4                | 2         | 2          | Наблюдение.<br>Практическая работа                      |
| 3.    | <b>Общая физическая подготовка</b> | <b>32</b>        | <b>8</b>  | <b>24</b>  | <b>Практическая работа. Опрос</b>                       |
| 4.    | Специальная физическая подготовка  | 20               | 4         | 16         | Наблюдение.<br>Практическая работа. Мини-соревнование   |
| 5.    | <b>Техническая подготовка</b>      | <b>72</b>        | <b>6</b>  | <b>66</b>  | <b>Наблюдение.<br/>Практическая работа. Мини-турнир</b> |
| 6.    | Игры с партнером                   | 8                | -         | 8          | Мини-турнир   |
| 7.    | Игры на счет в парах               | 4                | 2         | 2          | Наблюдение.<br>Мини-турнир                              |
| 8.    | Итоговое занятие. Соревнование     | 2                | -         | 2          | Соревнование  |
|       | <b>Итого:</b>                      | <b>144</b>       | <b>24</b> | <b>120</b> |   |

### 2.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

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

#### 2. Ознакомление с правилами игры

*Теория.* Изучение элементов стола и ракетки.

*Практика.* Удары по мячу.

#### 3. Общая физическая подготовка

*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.

*Практика.* 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.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*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 срезов. 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.

#### **5. Техническая подготовка**

*Теория.* Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Обучение техники «наката» в игре. Освоение хватки. Изучение техники выполнения «подставки» справа. Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.

*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, срезов, 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.

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

*Практика.* 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.

#### **6. Игры с партнером**

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

#### **7. Игры на счет в парах**

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

*Практика.* Проведение игр на счет в парах.

#### **8. Итоговое занятие. Соревнование**

*Практика.* Турнир по настольному теннису. Соревнование.

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

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

*Текущий 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» – максимальное количество баллов – 5;
- знание технических приемов – максимальное количество баллов – 5;
- умение играть в групповые игры – максимальное количество баллов – 5.
- умение выполнять элементы физической подготовки – максимальное количество баллов – 5.

Общее максимальное количество баллов – 20.

*Критерии оценки технической подготовленности:*

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

Общее максимальное количество баллов – 35.

*Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:*

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

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

#### **Критерии достижения результатов обучающихся**

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки:*

- высокий уровень — обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень — у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

*Критерии оценки уровня практической подготовки:*

- высокий уровень обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;



- средний уровень — у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

#### **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 – 1 шт.;
- сетка для теннисного стола – 2 шт.;
- ракетки для настольного тенниса – 16;
- мячи для настольного тенниса – 8.

##### **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.<br>Инструктаж по ТБ. | Групповая.<br>Теоретическая подготовка.<br>Беседа                               | Инструкции по ТБ. Ознакомление с правилами игры.<br><a href="https://ohrana-tryda.com/node/966">https://ohrana-tryda.com/node/966</a><br><a href="http://olympic.kz/files/1559100790.pdf">http://olympic.kz/files/1559100790.pdf</a>  | Словесный<br>Наглядный   |
| Ознакомление с правилами игры.        | Групповая, индивидуальная.<br>Теоретическая подготовка.<br>Практическая работа. | Тематическая разработка по теме.<br><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<br>Наглядный<br>Практический                             |
| Общая физическая подготовка           | Групповая, индивидуальная.<br>Теоретическая подготовка.<br>Практическая работа. | Тематическая разработка по теме.<br><a href="http://knigitut.net/11/15.htm">http://knigitut.net/11/15.htm</a><br><a href="http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/">http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/</a><br><a href="https://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastolnogo-tennisa/pub.259/">https://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastolnogo-tennisa/pub.259/</a> | Словесный<br>Наглядный<br>Практический                             |
| Специальная физическая подготовка     | Групповая, индивидуальная.<br>Теоретическая подготовка.                         | Тематическая разработка по теме.<br><a href="http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Metodika_obucheniya_teh">http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Metodika_obucheniya_teh</a>   | Словесный<br>Наглядный<br>Практический                             |

|                                   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|---|
|                                   | Практическая работа.<br>Мини-соревнование                                       | <a href="#">hniko-takticheskim_deystviy.pdf</a><br><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>  |   |
| Техническая подготовка            | Групповая, индивидуальная.<br>Теоретическая подготовка.<br>Практическая работа. | Тематическая разработка по теме.<br><a href="https://pingpong73.ru/ttblog/tehnika-nakata-sprava-v-nastolnom-tennise/">https://pingpong73.ru/ttblog/tehnika-nakata-sprava-v-nastolnom-tennise/</a><br><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><br><a href="https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html">https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html</a> | Словесный<br>Наглядный<br>Практический<br>Мини-турнир |
| Игры партнером                    | Групповая, индивидуальная.<br>Теоретическая подготовка.<br>Практическая работа. | Тематическая разработка по теме.<br><a href="http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B8%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%B3%D1%80%D0%B0/</a><br><a href="http://ttubna.ru/tactics/317-tactika-igru-v-pare">http://ttubna.ru/tactics/317-tactika-igru-v-pare</a>  | Практический<br>Мини-турнир                           |
| Игры на счет в парах              | Групповая, индивидуальная.<br>Теоретическая подготовка.<br>Демонстрация.        | Тематическая разработка по теме.<br><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><br><a href="https://tenic.ru/osnovnye-ponyatiya-i-terminologiya-nastolnogo-tennisa-2/">https://tenic.ru/osnovnye-ponyatiya-i-terminologiya-nastolnogo-tennisa-2/</a>  | Практический<br>Мини-турнир                           |
| Итоговое занятие.<br>Соревнование | Групповая, индивидуальная.<br>Практическая работа.                              | Тематическая разработка по теме.<br><a href="http://ttfr.ru/rus/1/">http://ttfr.ru/rus/1/</a><br><a href="http://okafish.ru/tennis/155_165.htm">http://okafish.ru/tennis/155_165.htm</a>  | Практический<br>Соревнование                          |

## 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 и родителей:

1. Барчукова Г.В., Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннис. – 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://rustt.ru/asp/razdel/5> – правила игры в настольный теннис

#### 4.4. Календарный учебный график

| № п/п | Дата проведения планируемого занятия | Дата проведения фактического занятия | Время проведения занятия | Форма занятия       | Кол-во часов | Тема  | Место проведения            | Форма контроля                     |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------|--------------|---|-----------------------------|------------------------------------|
| 1     |                                      |                                      | 13.30-15.05              | Фронтальная         | 2            | <b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ 2ч.</b><br>Обзор развития настольного тенниса.<br>Гигиена и врачебный контроль       | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Беседа                             |
| 2     |                                      |                                      | 13.30-15.05              | Фронтальная, парная | 2            | <b>Ознакомление с правилами игры 4ч.</b><br>Изучение элементов стола и ракетки  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение.<br>Практическая работа |
| 3     |                                      |                                      | 13.30-15.05              | Фронтальная, парная | 2            | Удары по мячу   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос         |
| 4     |                                      |                                      | 13.30-15.05              | Фронтальная         | 2            | <b>Общая физическая подготовка 22ч.</b><br>Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение.<br>Практическая работа |
| 5     |                                      |                                      | 13.30-15.05              | Фронтальная, парная | 2            | Изучение плоскостей вращения мяча.<br>Изучение хваток   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос         |
| 6     |                                      |                                      | 13.30-15.05              | Фронтальная, парная | 2            | Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение.<br>Практическая работа |

|    |  |  |             |                     |   |   |                             |                                 |
|----|--|--|-------------|---------------------|---|---|-----------------------------|---------------------------------|
| 7  |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи                  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос      |
| 8  |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи                  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическая работа |
| 9  |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос      |
| 10 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическая работа |
| 11 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Игра-подача   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос      |
| 12 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Обучение подачи «Маятник»   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическая работа |
| 13 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Учебная игра с элементами подач   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос      |
| 14 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Учебная игра с элементами подач   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическая работа |

|    |  |  |             |                     |   |  |                             |                                  |
|----|--|--|-------------|---------------------|---|--|-----------------------------|----------------------------------|
| 15 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах                                     | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос       |
| 16 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическая работа  |
| 17 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос       |
| 18 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Учебная игра с изученными элементами   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическая работа  |
| 19 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Учебная игра с изученными элементами   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос       |
| 20 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | <b>Специальная физическая подготовка 16ч.</b> Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Опрос. Мини-соревнование         |
| 21 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Обучение техники «срезка» мяча   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа              |
| 22 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование техники срезки в игре  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическое задание |

|    |  |  |             |                        |   |   |                                   |  |
|----|--|--|-------------|------------------------|---|---|-----------------------------------|--|
| 23 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Мини-соревнование   | МБОУ «СОШ<br>№106» г.<br>Грозного | Опрос.<br>Практическое<br>задание.     |
| 24 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Совершенствование техники «срезки»<br>слева, справа. Игра с применением срезок  | МБОУ «СОШ<br>№106» г.<br>Грозного | Наблюдение                             |
| 25 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Учебная игра по совершенствованию<br>изученных элементов  | МБОУ «СОШ<br>№106» г.<br>Грозного | Практическая<br>работа                 |
| 26 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Учебная игра по совершенствованию<br>изученных элементов  | МБОУ «СОШ<br>№106» г.<br>Грозного | Наблюдение.<br>Практическое<br>задание |
| 27 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Совершенствование техники движения<br>ногами, руками в игре, техника подач  | МБОУ «СОШ<br>№106» г.<br>Грозного | Опрос.<br>Практическое<br>задание.     |
| 28 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Совершенствование техники постановки<br>руки в игре, расстояния до стола, высота<br>отскока мяча                                    | МБОУ «СОШ<br>№106» г.<br>Грозного | Наблюдение                             |
| 29 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Совершенствование техники постановки<br>руки в игре, расстояния до стола, высота<br>отскока мяча                                    | МБОУ «СОШ<br>№106» г.<br>Грозного | Наблюдение.<br>Мини-<br>соревнование   |
| 30 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | <b>Техническая подготовка 26ч.</b><br>Знакомство с понятием «тактика». Виды<br>технических приемов по тактической<br>направленности | МБОУ «СОШ<br>№106» г.<br>Грозного | Наблюдение.<br>Мини-турнир             |

|    |  |  |             |                     |   |   |                             |                                  |
|----|--|--|-------------|---------------------|---|---|-----------------------------|----------------------------------|
| 31 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Освоение хватки. Игра на закрепление                        | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа. Опрос.      |
| 32 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Нейтральная стойка. Одношажный способ передвижений          | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа              |
| 33 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическое задание |
| 34 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Обучение техники «наката» в игре                            | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Опрос. Практическое задание.     |
| 35 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Изучение вращения мяча в «накате»                           | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение                       |
| 36 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Обучение техники «наката» слева, справа                     | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-соревнование    |
| 37 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование техники «наката», применение в игре       | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа              |
| 38 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование техники «наката», применение в игре       | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-соревнование    |
| 39 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование подач, срезок, накатов                    | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Опрос. Практическое задание.     |



|    |  |  |             |                     |   |   |                             |                                  |
|----|--|--|-------------|---------------------|---|---|-----------------------------|----------------------------------|
| 40 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование подач, срезок, накатов                                | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение                       |
| 41 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис     | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-соревнование    |
| 42 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис     | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа              |
| 43 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка»   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическое задание |
| 44 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Применение «подставки» в игре   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Опрос. Практическое задание.     |
| 45 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Изучение техники выполнения «подставки» слева                           | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение                       |
| 46 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Изучение техники выполнения «подставки» справа                          | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-соревнование    |
| 47 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа              |
| 48 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног       | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическое задание |

|    |  |  |             |                     |   |  |                             |                               |
|----|--|--|-------------|---------------------|---|--|-----------------------------|-------------------------------|
| 49 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Применение элемента «подрезка» в игре  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Опрос. Практическое задание.  |
| 50 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение                    |
| 51 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Применение элемента «подрезка» в игре  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-соревнование |
| 52 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование изученных элементов в игре                                 | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа           |
| 53 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Изучение элемента «топ-спин»   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-соревнование |
| 54 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Изучение элементов «топ-спин» справа, слева                                  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Опрос. Практическое задание.  |
| 55 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре                                 | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение                    |
| 56 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов                      | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-соревнование |
| 57 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся                                | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Практическая работа           |

|    |  |  |             |                     |   |   |                             |                                  |
|----|--|--|-------------|---------------------|---|---|-----------------------------|----------------------------------|
| 58 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Игра накатами справа по диагонали   | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическое задание |
| 59 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом                    | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Опрос. Практическое задание.     |
| 60 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола                               | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение                       |
| 61 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола                              | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-соревнование    |
| 62 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола                          | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-соревнование    |
| 63 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола                          | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическое задание |
| 64 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир                | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Опрос. Практическое задание.     |
| 65 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир                | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение                       |
| 66 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная, парная | 2 | <b>Игры с партнером 4ч.</b><br>Техника основных ударов и подач в игре с партнёром | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Мини-турнир                      |

|    |  |  |             |                        |   |  |                             |                                   |
|----|--|--|-------------|------------------------|---|--|-----------------------------|-----------------------------------|
| 67 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения                                  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическое задание  |
| 68 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения                                  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Опрос. Практическое задание.      |
| 69 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения                                  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Практическое задание. |
| 70 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | <b>Игры на счет в парах 4ч.</b><br>Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Опрос.                |
| 71 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | Проведение игр на счет в парах. Мини-турнир  | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Наблюдение. Мини-турнир.          |
| 72 |  |  | 13.30-15.05 | Фронтальная,<br>парная | 2 | <b>Итоговое занятие. Соревнование 2 ч.</b><br>Турнир по настольному теннису.<br>Соревнование       | МБОУ «СОШ №106» г. Грозного | Соревнование                      |

