

Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 25" г. Грозного

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №25»
г. Грозного
_____ З.А.Закриева

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.
Уровень программы: стартовый

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

Автор-составитель:
Мовлаева Зулихан Румановна

г. Грозный, 2024г.

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 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 проявляется 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
	Итого:	144	24	120	

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 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.

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, 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. 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. 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 накатоном 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 – 1 шт.;
 - сетка для теннисного стола – 2 шт.;
 - ракетки для настольного тенниса-4шт
 - мячи для настольного тенниса-6шт

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.

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

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

**Календарный учебный график
1-группа**

№ п/п	Дата проведения занятия (планируемая)	Дата проведения занятия (фактическая)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Беседа. Демонстрация.	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ 2ч. Обзор развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	Беседа
2				Лекция. Демонстрация.	2	Ознакомление с правилами игры 4ч. Изучение элементов стола и ракетки	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	Опрос. Наблюдение. Практическая работа.
3				Практическая работа.	2	Удары по мячу	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
4				Лекция. Демонстрация.	2	Общая физическая подготовка 32ч. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	Опрос. Наблюдение. Практическая работа.
5				Лекция. Демонстрация.	2	Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
6				Лекция. Демонстрация.	2	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
7				Лекция.	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	

				Демонстрация.			№25» г. Грозного	
8				Практическая работа.	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
9	Октябрь			Демонстрация. Практическая работа	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
10				Демонстрация. Практическая работа	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
11				Практическая работа	2	Игра-подача	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
12				Практическая работа	2	Обучение подачи «Маятник»	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
13				Практическая работа	2	Учебная игра с элементами подач	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
14				Практическая работа	2	Учебная игра с элементами подач	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
15				Демонстрация. Практическая работа	2	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
16				Практическая работа	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	

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

26				Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
27				Практическая работа	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
28				Практическая работа	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
29				Практическая работа	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
30				Лекция. Демонстрация.	2	Техническая подготовка 26ч. Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	Наблюдение. Практическая работа. Мини-турнир
31				Демонстрация. Практическая работа	2	Освоение хватки. Игра на закрепление	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
32				Демонстрация. Практическая работа	2	Нейтральная стойка. Одношажный способ передвижений	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
33	Январь			Демонстрация. Практическая работа	2	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
34				Лекция. Демонстрация.	2	Обучение техники «наката» в игре	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	

35				Практическая работа	2	Изучение вращения мяча в «накате»	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
36				Практическая работа	2	Обучение техники «наката» слева, справа	МБОУ «СОШ №23» г. Грозного	
37				Практическая работа	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
38				Практическая работа	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
39				Практическая работа	2	Совершенствование подач, срезок, накатов	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
40				Практическая работа	2	Совершенствование подач, срезок, накатов	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
41	Февраль			Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
42				Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
43				Практическая работа	2	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка»	МБОУ «СОШ № 25» г. Грозного	
44				Практическая работа	2	Применение «подставки» в игре	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	

45				Практическая работа	2	Изучение техники выполнения «подставки» слева	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
46				Практическая работа	2	Изучение техники выполнения «подставки» справа	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
47				Практическая работа	2	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
48				Практическая работа	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
49	Март			Практическая работа	2	Применение элемента «подрезка» в игре	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
50				Практическая работа	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
51				Практическая работа	2	Применение элемента «подрезка» в игре	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
52				Практическая работа	2	Совершенствование изученных элементов в игре	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
53				Лекция. Демонстрация.	2	Изучение элемента «топ-спин»	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
54				Демонстрация. Практическая работа	2	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	

55				Практическая работа	2	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
56				Демонстрация. Практическая работа	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
57	Апрель			Практическая работа	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
58				Практическая работа	2	Игра накатами справа по диагонали	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
59				Практическая работа	2	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
60				Практическая работа	2	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
61				Практическая работа	2	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
62				Практическая работа	2	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
63				Практическая работа	2	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
64				Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	

65	Май			Практическая работа	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
66				Демонстрация. Практическая работа	2	Игры с партнером 8ч. Техника основных ударов и подачи в игре с партнёром	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	Мини-турнир
67				Практическая работа	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
68				Практическая работа	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
69				Практическая работа	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
70				Лекция. Демонстрация.	2	Игры на счет в парах 4ч. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	Наблюдение. Мини-турнир.
71				Практическая работа	2	Проведение игр на счет в парах. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	
72				Соревнования	2	Итоговое занятие. Соревнование 2 ч. Турнир по настольному теннису. Соревнование	МБОУ «СОШ №25» г. Грозного	Соревнование

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 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