

Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №65» г. Грозного

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 2024г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 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:  
Баснукаева Марьям Лемаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2024

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ №65» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № 30 от «30» 08 2024г.

Эксперт: Мальсагова Петимат Лемаевна, заместитель по воспитательной работе.



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

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

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;  
Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022г. N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г.№ 196»;

Методические рекомендации по разработке и реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы в образовательных организациях Чеченской Республики (разработаны ГБУ ДПО «ИРО ЧР» (одобренны Ученым советом, протокол № 5 25.08.2022 г.);

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 65» 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 педагогами 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/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Беседа
2.	Ознакомление с правилами игры.	4	2	2	Наблюдение. Практическая работа
3.	Общая физическая подготовка	32	8	24	Практическая работа. Опрос
4.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Наблюдение. 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. 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 объём знаний 100- 80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень — у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень обучающийся овладел менее чем 50% объёма 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.

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 правилами игры. <a href="https://ohrana-tryda.com/node/966">https://ohrana-tryda.com/node/966</a> <a href="http://olympic.kz/files/1559100790.p">http://olympic.kz/files/1559100790.p</a>	Словесный Наглядный

		<u>df</u>	
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 подготовка	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. <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-nastolnogo-tennisa/pub.259/">https://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastolnogo-tennisa/pub.259/</a>	Словесный Наглядный Практический
Специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа. Мини-соревнование	Тематическая разработка по теме. <a href="http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Methodika_obucheniya_tehniko-takticheskim_deystviy.pdf">http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Methodika_obucheniya_tehniko-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 с 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%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> <a href="http://tdubna.ru/tactics/317-tactika-igru-v-pare">http://tdubna.ru/tactics/317-tactika-igru-v-pare</a>	Практический Мини-турнир



Игры на счет в парах	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Демонстрация.	Тематическая разработка потеме. <a href="http://dyukfparhara28.ucoz.ru/dokumen/pravila_igry_v_nastolnyj_tennis.pdf">http://dyukfparhara28.ucoz.ru/dokumen/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 потеме. <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

## 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. - 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  
1, 2 группа (Пн., Ср.)**

№ п/п	Дата проведения планируемого занятия	Дата проведения фактического занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная	2	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b> 2ч. Обзор развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Беседа
2	04.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Ознакомление с правилами игры</b> Изучение элементов стола и ракетки	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
3	09.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Удары по мячу	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
4	11.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная	2	<b>Общая физическая подготовка 22ч.</b> Понятие о физических качествах, упражнений	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа

5	16.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение плоскостей Изучение хваток	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	МБОУ «СОШ №106» г. Грозного	Практическая работа. Опрос
6	18.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение выпадов. Передвижение игрокаприставными шагами	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
7	23.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
8	25.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
9	30.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение техники подачи прямым ударом,совершенствование плоскостей вращения мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
10	02.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Обучение техники подачи прямым ударом,совершенствование плоскостей вращения мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа



11	07.10.2024г.		10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Игра-подача	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
12	09.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение подачи «Маятник»	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
13	14.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра с элементами подачи	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
14	16.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра с элементами подачи	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
15	21.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос

16	23.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
17	28.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
18	30.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра с изученными элементами	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
19	06.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра с изученными элементами	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
20	11.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> <b>16ч.</b> Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос.Мини-соревнование
21	13.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Обучение техники «срезка» мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа



22	18.11.2024г.		10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники срезки в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
23	20.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Мини-соревнование	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
24	25.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
25	27.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
26	02.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание

27	04.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
28	09.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
29	11.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-соревнование
30	16.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Техническая подготовка 26ч.</b> Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-турнир
31	18.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Освоение хватки. Игра на закрепление	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос.
32	23.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Нейтральная стойка. Одношажный способ передвижений	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа



33	25.12.2024г.			10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
34	08.01.2025г.			1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение техники «наката» в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
35	13.01.2025г.			1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение вращения мяча в «накате»	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
36	15.01.2025г.			1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение техники «наката» слева, справа	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
37	20.01.2025г.			1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа

38	22.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-соревнование
39	27.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование подачи, срезок, накатов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
40	29.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование подачи, срезок, накатов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
41	03.02.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-соревнование
42	05.02.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
43	10.02.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Изучение техники вращения мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание





49	03.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	2	Применение элемента «подрезка» в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
50	05.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	2	Совершенствование элемента «подрезка»справа, слева в отработывание на столе	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
51	10.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	2	Применение элемента «подрезка» в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
52	12.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	2	Совершенствование изученных элементов в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
53	17.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	2	Изучение элемента «топ-спин»	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
54	19.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	2	Изучение элементов «топ-спин» справа,слева	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.



55	24.03.2025г.	10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование приёмов «тол-спина» в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
56	26.03.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-соревнование
57	31.03.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
58	02.04.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Игра накагами справа по диагонали	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
59	07.04.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Игра накагами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.

60	09.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
61	14.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-соревнование
62	16.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Выполнение подачи справа накатом	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-соревнование
63	21.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Выполнение подачи справа откидкой	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
64	23.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
65	28.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение



66	30.04.2025г.					10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Игры с партнером 4ч.</b> Техника основных ударов и подач в игре спартнёром	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Мини-турнир	
67	05.05.2025г.					1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание	
68	07.05.2025г.					1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.	
69	12.05.2025г.					1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание.	
70	14.05.2025г.					1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Игры на счет в парах 4ч.</b> Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Опрос.	

71	19.05.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Проведение игр на счет в парах. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-турнир.
72	21.05.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Итоговое занятие. Соревнование 2 ч.</b> Турнир по настольному теннису. Соревнование	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Соревнование

### Календарный учебный график 3, 4 группа (Вт., Чт.)

№ п/п	Дата проведения планируемого занятия	Дата проведения фактического занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная	2	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b> 2ч. Обзор развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Беседа
2	04.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Ознакомление с правилами игры</b> Изучение элементов стола и ракетки	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа



3	09.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Удары по мячу	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
4	11.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная	2	<b>Общая физическая подготовка 22ч.</b> Понятие о физических качествах, упражнениях	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
5	16.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение плоскостей Изучение хваток	МБОУ «СОШ №106» г. Грозного	Практическая работа. Опрос
6	18.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
7	23.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
8	25.09.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа

9	30.09.2024г.		10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
10	02.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
11	07.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Игра-подача	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
12	09.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение подачи «Маятник»	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
13	14.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра с элементами подачи	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос



14	16.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра с элементами подачи	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
15	21.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
16	23.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
17	28.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос
18	30.10.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра с изученными элементами	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическая работа
19	06.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Учебная игра с изученными элементами	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос

20	11.11.2024г.		10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Специальная физическая подготовка 16ч.Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос.Мини-соревнование
21	13.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение техники «срезка» мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
22	18.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники срезки в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
23	20.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Мини-соревнование	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
24	25.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение



25	27.11.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
26	02.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
27	04.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
28	09.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
29	11.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-соревнование
30	16.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	<b>Техническая подготовка 2бч.</b> Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-турнир

31	18.12.2024г.		10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Овсоеение хватки. Игра на закрепление	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа. Опрос.
32	23.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Нейтральная стойка. Одношажный способпередвижений	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
33	25.12.2024г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
34	08.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение техники «наката» в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
35	13.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение вращения мяча в «накате»	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение



36	15.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Обучение техники «наката» слева, справа	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
37	20.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
38	22.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
39	27.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование подачи, срезок, накатов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
40	29.01.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование подачи, срезок, накатов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
41	03.02.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование

42	05.02.2025г.	10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
43	10.02.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение техники вращения мяча	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
44	12.02.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Применение «подставки» в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
45	17.02.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение техники выполнения «подставки»слева	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
46	19.02.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение техники выполнения «подставки»справа	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-соревнование



47	24.02.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа
48	26.02.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
49	03.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Применение элемента «подрезка» в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
50	05.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
51	10.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Применение элемента «подрезка» в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
52	12.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Совершенствование изученных элементов в игре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа

53	17.03.2025г.		10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение элемента «топ-спин»	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
54	19.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Изучение элементов «топ-спин» справа,слева	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
55	24.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Совершенствование приёмов «топ- спина» вигре	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
56	26.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
57	31.03.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра, соревнования средизанимающихся	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Практическая работа



58	02.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Игра накагами справа по диагонали	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
59	07.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Игра накагами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
60	09.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Сочетание накага справа и слева в правый угол стола	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
61	14.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Выполнение накага справа в правый и левый углы стола	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
62	16.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Выполнение подачи справа накагом вправою половину стола	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини- соревнование
63	21.04.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа	Фронтальная, парная	2	Выполнение подачи справа откидкой влевуюю половину стола	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание

64	23.04.2025г.	10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.
65	28.04.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение
66	30.04.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Игры с партнером 4ч.</b> Техника основных ударов и подач в игре спартнёром	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Мини-турнир
67	05.05.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание
68	07.05.2025г.	1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Опрос. Практическое задание.



69	12.05.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Практическое задание.
70	14.05.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Игры на счет в парах 4ч.</b> Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Опрос.
71	19.05.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	Проведение игр на счет в парах. Мини- турнир	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Наблюдение. Мини-турнир.
72	21.05.2025г.		1 группа 9:00-9:45 9:55-10:40 2 группа 10:50-11:35 11:45-12:30	Фронтальная, парная	2	<b>Итоговое занятие. Соревнование 2 ч.</b> Турнир по настольному теннису. Соревнование	МБОУ «СОШ №65» г.Грозного	Соревнование