

Муниципальное учреждение «Отдел образования  
Урус-Мартановского муниципального района Чеченской Республики»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с. Алхазурово»  
Урус-Мартановского муниципального района  
(МБОУ «СОШ № 2 с. Алхазурово»)

Нохчийн Республикан «Хьалха-Мартан кӀоштан  
дешаран урхалла» муниципальни учреждени  
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени  
«Олхазар-кӀотарара № 2 йолу йукъера йукъарадешаран школа»  
(МБЙУ «Олхазар-кӀотарара № 2 йолу ЙЙШ»)

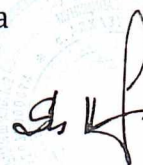
### ВЫПИСКА

из основной образовательной программы основного общего образования

Выписка верна

29.08.2025

Директор



Л.А.Турпалова

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

«Настольный теннис»

2025 – 2026 учебный год

Всего часов - 51

Количество часов в неделю 1,5

Составитель Рабочей программы: Джукалаев Руслан Мурванович

---

с. Алхазурово, 2025

## Рабочая программа по настольному теннису 1.5 часа

### Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы – ознакомительный

Программа по настольному теннису разработана для учащихся от 7 до 13 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

#### *Общая характеристика учебного предмета*

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно оздоровительного этапа 1-2 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

#### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивно-оздоровительного этапа 1-2-го года обучения, составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

**Новизна программы** – программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в



В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

### ***Цель:***

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

***Задачи*** дополнительной образовательной программы:

### ***Обучающие:***

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

### ***Развивающие:***

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

### ***Воспитывающие:***

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

### **Место курса в учебном плане**

Курс изучения программы в МБОУ «СОШ №2 с. Алхазурово» рассчитан на учащихся 6-10 классов. Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 68 часов.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет.

**Срок реализации программы** - 1 год.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек, в каждой группе

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раз в неделю по 45 минут, 68 часов в год.

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

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

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся,



обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность** – Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

**Педагогическая целесообразность** - Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.



выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

### **Ожидаемые результаты.**

#### *К концу 1 года обучения учащиеся:*

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
  - узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
  - узнают правила игры в настольный теннис;
  - правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
  - Знать правила проведения соревнований;

#### *Будут уметь:*

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

#### *Разовьют следующие качества:*

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.



Программа рассчитана на 76 часов в год. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

#### ***Личностные результаты***

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

#### ***Метапредметные результаты***

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

#### ***Предметные результаты***

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при



решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## **Содержание материала**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

### **Способы двигательной деятельности**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.



Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	2	2		Просмотр выполненных игры.
2	Общефизическая подготовка	8		8	Просмотр выполненных игры.
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Просмотр выполненных игры.
4	Обучение техническим приёмам	10		10	Просмотр выполненных игры.
5	Интегральная подготовка	11		11	Просмотр выполненных игры.
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10		10	Просмотр выполненных игры.
7	Итого:	51	2	49	

### Содержание учебного плана. Теория

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные



мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

### ***Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.***

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### ***Основы техники и техническая подготовка***

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

#### ***Уметь:***

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

### ***Общефизическая подготовка***

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

#### ***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно



### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

#### ***Уметь:***

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **Интегральная подготовка**

#### ***Основные технические приемы:***

1. Исходные положения (стойки)
  - а) правосторонняя
  - б) нейтральная (основная)
  - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
  - а) бесшажный
  - б) шаги
  - в) прыжки
  - г) рывки
3. Способы держания ракетки
  - а) вертикальная хватка-«пером»
  - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
4. Поддачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс- удар

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

#### ***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

### **Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра**



## **Техника нападения.**

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги( одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую).Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.Игра в нападении. Накат слева, справа.

## **Техника защиты.**

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.

Обучающиеся должны знать:

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости , силы, гибкости, ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Тематическое планирование группы по «Настольному теннису»



Муниципальное учреждение «Отдел образования  
Урус-Мартановского муниципального района Чеченской Республики»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с. Алхазурово»  
Урус-Мартановского муниципального района  
(МБОУ «СОШ № 2 с. Алхазурово»)

Нохчийн Республикан «Хьалха-Мартан кӀоштан  
дешаран урхалла» муниципальни учреждени  
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени  
«Олхазар-кӀотарара № 2 йолу йукъера йукъарадешаран школа»  
(МБЙУ «Олхазар-кӀотарара № 2 йолу ЙЙШ»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

Протокол от 29.08.2025 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по УВР

Ацаева А.М.

29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ «СОШ № 2 с. Алхазурово»

Л.А.Турпалова

Приказ от 29.08.2025 № 183

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

#### спортивной секции «Настольный теннис»

2025 – 2026 учебный год

Всего часов 51

Количество часов в неделю 1,5

с. Алхазурово, 2025



**Календарно тематическое планирование  
2 год обучения**

№ п/п	Дата		Кол-во часов	Тема занятия	Форма аттестации и контроля
	По плану	Факт.			
1.	5.09		1.5	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности.	Тестирование, опрос
2.	12.09		1.5	Общая физическая подготовка (ОФП).	Наблюдение, индивидуальное собеседование
3.	19.09		1.5	Топ-спин и вращение Подача и ее совершенствование	Наблюдение
4.	26.09		1.5	Понятие тактики игры теннис. Передвижения в теннисе	Наблюдение, отслеживание результатов
5.	3.10		1.5	Топ-спин и вращение. Подача с вращением	Наблюдение, отслеживание результатов
6.	10.10		1.5	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств .Удар справа и слева	Наблюдение, отслеживание результатов
7.	17.10		1.5	Удар слева топ-спин Удар справа с вращением	Наблюдение, отслеживание результатов
8.	24.10		1.5	Прием подачи в парах. Техника вращения мяча в теннисе	Наблюдение, отслеживание результатов
9.	7.11		1.5	Товарищеские игры ФМЛ 366	Наблюдение, отслеживание результатов
10.	14.11		1.5	Передвижения в теннисе. Обработка мяча при подаче	Наблюдение, отслеживание результатов
11.	21.11		1.5	Удары топ-спин и вращения. Товарищеские игры ФМЛ 366	Наблюдение, отслеживание результатов
12.	28.11		1.5	Передвижения в теннисе Обработка мяча при подаче	Наблюдение, отслеживание результатов
13.	5.12		1.5	Ускорения в теннисе Прием и передвижения	Наблюдение, отслеживание результатов
14.	12.12		1.5	Удары топ-спин и вращение. Подача с вращением и без	Наблюдение, отслеживание результатов
15.	19.12		1.5	ОФП бег передвижения Удары в парах в теннисе	Наблюдение, отслеживание результатов
16.	26.12		1.5	Удар с отскока техника Удар слева и справа топ- спин	Наблюдение, отслеживание



17.	9.01		1.5	Совершенствование техники подачи. Подача с ускорением	Наблюдение, отслеживание результатов
18.	16.01		1.5	Удар слева топ-спин. Игры в парах	Наблюдение, отслеживание результатов
19.	23.01		1.5	ОФП бег передвижения Подача с ускорением	Наблюдение, отслеживание результатов
20.	30.01		1.5	Удар с отскока техника Игры в парах	Наблюдение, отслеживание результатов
21.	6.02		1.5	ОФП бег передвижения Передвижения с ускорением	Наблюдение, отслеживание результатов
22.	13.02		1.5	ОФП бег. Движения в теннисе	Наблюдение, отслеживание результатов
23.	20.02		1.5	ОФП бег передвижения Передвижения в теннисе	Наблюдение, отслеживание результатов
24.	27.02		1.5	Подача с ускорением ОФП бег передвижения	Наблюдение, отслеживание результатов
25.	5.03		1.5	Удары в парах Передвижения с ускорением	Наблюдение, отслеживание результатов
26.	12.03		1.5	Подача с ускорением Топ-спин слева и справа	Наблюдение, отслеживание результатов
27.	19.03		1.5	Удары в парах. Удар с отскока техника	Наблюдение, отслеживание результатов
28.	2.04		1.5	Передвижения в теннисе Подача с ускорением	Наблюдение, отслеживание результатов
29.	9.04		1.5	Удары в парах. Удар с отскока техника	Наблюдение, отслеживание результатов
30.	16.04		1.5	Игровая тренировка. ОФП бег передвижения	Наблюдение, отслеживание результатов
31.	23.04		1.5	Товарищеские игры ФМЛ 366	Наблюдение, отслеживание результатов
32.	30.04		1.5	Удар с отскока техника ОФП бег	Наблюдение, отслеживание результатов
33.	7.05		1.5	Товарищеские игры ФМЛ 366	Наблюдение, отслеживание результатов
34.	14.05		1.5	Зачеты	Наблюдение, отслеживание результатов
35.	21.05		1.5	Итоговое занятие	Наблюдение, отслеживание результатов