

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 332
Невского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 332
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждена
Приказ №265 от 29.08.2025
Директор школы
С. И. Красюк



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Основы настольного тенниса»

Срок освоения программы: 2 года
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик:
Ушаков Даниил Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы настольного тенниса» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

Адресат программы:

Программа ориентирована на детей 7—17 лет.

Актуальность программы:

Занятия настольным теннисом в учреждениях дополнительного образования являются необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объём ДОП

Учебно-тематическое планирование рассчитано на 144 часа.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни. Поддержка проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

В рамках реализации этой цели образовательная программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

Обучающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества
- научить упражнениям с мячом и ракеткой
- научить основам игры в настольный теннис

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис.

Условия реализации программы:

Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах 1 года обучения составляет 15 человек. Возможно уменьшение числа учащихся в группе на втором году обучения до 12 человек, в связи с увеличением объема и сложности изучаемого материала. Программа рассчитана на 2 года обучения. 1-й год обучения — 144 часа; 2-й год обучения — 144 часа. Для воспитанников 1-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа; для воспитанников 2-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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. 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 о 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.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Комплектование группы. Техника безопасности, травматизма на занятиях	4	2	2	
2	История развития и возникновения настольного тенниса	2	1	1	Тестирование
3	Оборудование и инвентарь	2	1	1	
4	Правила игры	10	4	6	
5	Общая физическая подготовка	26	10	16	Нормативы
6	Специальная физическая подготовка	12	5	7	Нормативы
7	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	60	26	34	Выполнение заданий
8	Психологическая подготовка	4	2	2	Тестирование
9	Правила игры, соревнования и система их проведения	4	2	2	Анализ участия в соревнованиях
10	Подготовка и участие в соревнованиях	10	4	6	Анализ участия в соревнованиях
11	Патриотическое воспитание, нравственное воспитание	4	2	2	
12	<i>Оценка эффективности занятий</i>	2	1	1	
13	Работа с родителями	4	2	2	
	Всего часов	144	62	82	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
<i>Знания о физической культуре</i>					
1	Комплектование группы.	4	2	2	
	Техника безопасности, травматизма на занятиях				
2	История развития и возникновения настольного тенниса	2	1	1	Тестирование
3	Оборудование и инвентарь	2	1	1	
4	Правила игры	10	4	6	
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>					
5	Общая физическая подготовка	26	10	16	Нормативы

6	Специальная физическая подготовка	12	5	7	Нормативы
7	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	60	26	34	Выполнение заданий
8	Психологическая подготовка	4	2	2	Тестирование
9	Правила игры, соревнования и система их проведения	4	2	2	Выполнение заданий
Физическое совершенствование					
10	Подготовка и участие в соревнованиях	10	4	6	Анализ участия в соревнованиях
11	Патриотическое воспитание, нравственное воспитание	4	2	2	
	<i>Оценка эффективности занятий</i>	2	1	1	
	Работа с родителями	4	2	2	
	Всего часов	144	62	82	

4.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	31.05.2026	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2026	31.05.2027	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 332
Невского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 332
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждена
Приказ №265 от 29.08.2025
Директор школы
С. И. Красюк



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Основы настольного тенниса»

Срок освоения программы: 2 года
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Год обучения: 1

Разработчик:
Ушаков Даниил Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни. Поддержка проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

В рамках реализации этой цели образовательная программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

Обучающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества
- научить упражнениям с мячом и ракеткой
- научить основам игры в настольный теннис

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис.

Условия реализации программы:

Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах 1 года обучения составляет 15 человек. Возможно уменьшение числа учащихся в группе на втором году обучения до 12 человек, в связи с увеличением объема и сложности изучаемого материала. Программа рассчитана на 2 года обучения. 1-й год обучения — 144 часа; 2-й год обучения — 144 часа. Для воспитанников 1-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа; для воспитанников 2-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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. 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 о 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.

Календарно-тематический план 1 год обучения

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Комплектование группы. Техника безопасности, травматизма на занятиях	2	2		
История развития и возникновения настольного тенниса	1	1		
Оборудование и инвентарь	1	1		
Правила игры	4	6		
Общая физическая подготовка	10	16		
Специальная физическая подготовка	5	7		
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	26	34		
Психологическая подготовка	2	2		
Правила игры, соревнования и система их проведения	2	2		
Подготовка и участие в соревнованиях	4	6		
Патриотическое воспитание, нравственное воспитание	2	2		
Оценка эффективности занятий	1	1		
Работа с родителями	2	2		

Содержание программы первого года обучения

1.Комплектование группы

Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.

Теория: Введение в мир настольного тенниса.

Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные

игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).

2.Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.

Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.

Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).

2.2-6.Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.

Упражнения «школы мяча».

Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке.

Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу».

3.7.Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».

Имитация удара толчок слева.

Удары с наброса учителя.

Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.

3.8-9.Обучение удару срезка справа с отскока.

Упражнения «школы мяча».

Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.

3.10.Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».

Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.

3.10-12.Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.

Упражнения «школы мяча».

Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.

3.13-14. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.

Упражнения «школы мяча».

Воспитание координационных способностей.

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером.

Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.

Упражнения на координацию.

Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).

3.15-16.Промежуточное тестирование

Тестирование теннисных умений.

4.17.Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.

Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.

Игра «Линии».

4.18-19.Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении.

Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).

4.20.Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.

4.21-23.Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).

4.24-25.Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).

Беговые и прыжковые упражнения.

5.26.Обучение основным стойкам теннисиста.

Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.

Стойки для ударов справа.

Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.

5.27-28.Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.

Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений.

Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.

29-30.Итоговое тестирование 1-го года обучения

Тестирование теннисных умений

6.31.Теория: *Понятие о счете в настольном теннисе.* Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.

Обучение простейшему ведению счета.

Обмен ударами на полу с подсчетом очков.

7.32-33.Игры со счетом.

Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.

Планируемые результаты первого года обучения:

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 332
Невского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 332
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждена
Приказ №265 от 29.08.2025
Директор школы
С. И. Красюк



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Основы настольного тенниса»

Срок освоения программы: 2 года
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Год обучения: 2

Разработчик:
Ушаков Даниил Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025

Задачи второго года обучения:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Содержание второго года обучения:

1.Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.

Теория: Ведущие теннисисты мира.

Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.

2.2-3.Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).

Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.

3.4.Обучение ударам срезкой.

Обучение удару откидкой справа.

Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.

3.5.Обучение удару срезкой справа.

Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.

6.Промежуточные соревнования.

Соревнования в лично-командном формате.

3.7.Обучение ударам откидка слева.

Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.

3.8.Обучение удару срезка слева.

Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.

3.9-10.Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой.

Разучивание подготовительных упражнений к подаче.

Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах.

Метание мяча движением подачи. Бег «веером».

3.11-12.Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева

срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.

Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.

13-14.Тестирование

Тестирование теннисных умений

Тест «школа ударов с лета».

15.Соревнования в командах

Соревнования в командном формате.

4.16.Обучение ударам над головой.

Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.

Обучение подаче.

Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом.

Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).

4.17.Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче.

Обучение ударам с лета.

Совершенствование ударов справа и слева срезкой.

Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке).

Выполнение движения подачи с мячом.

Удары срезкой справа и слева в большие мишени.

4.18. Подача (точка удара).

Разучивание ударов срезкой.

Совершенствование ударов справа и слева срезкой.

Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара.

Удары срезкой справа и слева без передвижения.

Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.

4.19. Обучение технике выполнения наката.

Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.

4.19.Обучение технике выполнения наката.

Совершенствование ударов справа и слева накатом.

Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах.

Удары справа и слева накатом в парах. **4.20.Обучение целостному выполнению подачи и наката.**

Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах.

Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).

4. 21.Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.

Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.

22-23.Тестирование

Тестирование теннисных умений.

Планируемые результаты второго года обучения:

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом:

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются воспитанники:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся настольному теннису должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Педагог должен:

- заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Воспитанник должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Воспитанник должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения педагога,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Воспитанник должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в спортивной секции по настольному теннису.

**Тестовые задания:
Протокол тестирования
«Основы настольного тенниса»**

Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более

«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более
---	-------	-------	------------

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередно е выполнени е ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количеств о отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок- ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертна я оценка)	Игра срезкой в паре ребенок- ребенок (количество отбитых ударов)	

Тест «Школа ударов срезкой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более

Тест «Школа ударов накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Удар справа с лега	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

*** Имитация удара накатом** оценивается по следующим критериям:
Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.
Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.
Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.
Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.
Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов

Протокол тестирования «Школы подачи»

Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной стороной ракетки)	
	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

Тест «Школа подачи»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

*** Имитация подачи** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Материально-техническое обеспечение:

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования

Примерная программа основного общего образования по физической культуре

Рабочие программы

Учебно-практическое оборудование

Базовый инвентарь:

Сетки для настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Корзина для теннисных мячей

Столы настольного тенниса (детские)

Дополнительный инвентарь:

Веревки или ограничительные ленты

Накладные линии и метки

Конусы, мишени, обручи

Список литературы

Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.

Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.

Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Кузнецов В.В. Обучение в образовательном пространстве системы дистанционно распределенных учебных групп гибридного интеллекта: методический и практический аспекты. - Воронеж, 2007.

Шабанов А.Г. Дистанционное обучение в системе непрерывного образования // Инновации в образовании. - 2008. - № 9.

Абдуллаев С. Г. Оценка эффективности системы дистанционного обучения // Телекоммуникации и информатизация образования. – 2007. - N 3. - С. 85-92.

Боброва И. И. Методика использования электронных учебно-методических комплексов как способ перехода к дистанционному обучению // Информатика и образование. - 2009. - N 11. - С. 124-125.

Шуваева В. В. Дистанционные технологии обучения в системе дополнительного профессионального образования // Управление персоналом. – 2005. - N 3. - С. 36-39.

