

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «29» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ №364  
от «29» августа 2025г.  
Директор ГБОУ СОШ №313  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ В.Ю. Морозова

**Рабочая программа 1 года обучения  
к дополнительной  
общеразвивающей программе**

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Разработчик:  
Пикулина Алла Викторовна,  
педагог дополнительного образования

## **Задачи**

### *Обучающие:*

- ознакомить с необходимыми дополнительными знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены, формированию навыков игры в настольный теннис, сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом

### *Развивающие:*

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

### *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 программы**

### **аздел 1. Вводная часть.**

**Теория:** Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

**Форма контроля:** опрос обучающихся

### **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.**

**Теория:** Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Виды упражнений на развитие подвижности в суставах рук и ног. Техника выполнения. Подвижные игры: «Третий лишний» «Салки», «Один против всех», »Круговая», «Воздушный мяч» - изучение правил. Виды эстафет.

Правила эстафет. Техника безопасности. Техника жонглирования мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

**Практика:** Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. Подвижные игры: «Третий лишний» «Салки», «Один против всех» «Круговая», «Воздушный мяч» - проведение игр. Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий. Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

### **Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.**

**Теория:** Техника выполнения удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз. Техника выполнения удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад). Техника выполнения удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Техника выполнения удара «подрезка» на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

**Практика:** Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад). Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость. Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений.

### **Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.**

**Теория:** Техника выполнения удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока, с передвижением, выполнение удара «подрезки», удары ракеткой с использованием тренажера (колесо велосипеда) Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева

**Практика:** Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Техника выполнения удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад). Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Удары ракеткой слева «накат»

**Форма контроля:** наблюдение за техникой выполнения упражнений.

### **Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе.**

**Теория:** Техника подачи мяча без вращения. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

**Практика:** Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча). Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

## **Раздел 6 . Соревновательная деятельность.**

**Теория:** Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

**Практика:** Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

**Форма контроля:** соревнование внутри группы

## **Раздел 7. Итоговое занятие**

**Теория:** Подведение итогов за учебный год, награждение по результатам соревнований

**Форма контроля:** опрос обучающихся.

## **Планируемые результаты:**

### *Предметные:*

уметь выполнять технические приемы;

2. уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;

3. уметь владеть техникой подачи;

4. уметь владеть техникой и тактикой игры;

5. знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую)

### *Метапредметные:*

1.развитие умения вести счет в игровых партиях, судейство

2.развитие интереса к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом;

3.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;

4. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

*Личностные:*

1. представление о новейших технологиях в настольном теннисе (оборудование, инвентарь)
2. формирование положительного отношения обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельности
3. накопление необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
4. формирование достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве учеников.

#### **Календарно-тематический план**

| <b>№</b> | <b>Тема занятия</b>                                                                                                         | <b>Кол-во часов</b> | <b>Дата</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|
|          | <b>Раздел 1. Вводная часть</b>                                                                                              | <b>6</b>            |             |
| 1        | Вводное занятие. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом | 2                   | 02.09       |
| 2        | Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.                                         | 2                   | 03.09       |
| 3        | Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).                                                                | 2                   | 09.09       |
|          | <b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.</b>                                            | <b>50</b>           |             |
| 4        | Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.                                                                  | 2                   | 10.09       |
| 5        | Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.                                                                      | 2                   | 16.09       |
| 6        | Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа                      | 2                   | 17.09       |
| 7        | Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа                      | 2                   | 23.09       |
| 8        | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.                                                                    | 2                   | 24.09       |

|    |                                                                                                |           |       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| 9  | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.                                       | 2         | 30.09 |
| 10 | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.                                       | 2         | 01.10 |
| 11 | Подвижная игра: «Третий лишний».                                                               | 2         | 07.10 |
| 12 | Подвижная игра: «Третий лишний».                                                               | 2         | 08.10 |
| 13 | Подвижная игра: «Салки».                                                                       | 2         | 14.10 |
| 14 | Подвижная игра: «Салки».                                                                       | 2         | 15.10 |
| 15 | Подвижная игра: «Один против всех».                                                            | 2         | 21.10 |
| 16 | Подвижная игра: «Один против всех».                                                            | 2         | 22.10 |
| 17 | Подвижная игра: «Один против всех».                                                            | 2         | 28.10 |
| 18 | Подвижная игра: «Круговая».                                                                    | 2         | 29.10 |
| 19 | Подвижная игра: «Круговая».                                                                    | 2         | 05.11 |
| 20 | Подвижная игра: «Круговая».                                                                    | 2         | 11.11 |
| 21 | Подвижная игра: «Воздушный мяч».                                                               | 2         | 12.11 |
| 22 | Подвижная игра: «Воздушный мяч».                                                               | 2         | 18.11 |
| 23 | Подвижная игра: «Воздушный мяч».                                                               | 2         | 19.11 |
| 24 | Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.                              | 2         | 25.11 |
| 25 | Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.                              | 2         | 26.11 |
| 26 | Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.                              | 2         | 02.12 |
| 27 | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).                      | 2         | 03.12 |
| 28 | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).                      | 2         | 09.12 |
|    | <b>Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>                            | <b>34</b> |       |
| 20 | Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.                                            | 2         | 10.12 |
| 30 | Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 2         | 16.12 |
| 31 | Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 2         | 17.12 |

|    |                                                                                               |           |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| 32 | Удары ракеткой справа «накат».                                                                | 2         | 23.12 |
| 33 | Удары ракеткой справа «накат».                                                                | 2         | 24.12 |
| 34 | Удары ракеткой справа «накат».                                                                | 2         | 13.01 |
| 35 | Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки                                         | 2         | 14.01 |
| 36 | Удары ракеткой справа «подрезка»                                                              | 2         | 20.01 |
| 37 | Удары ракеткой справа «подрезка»                                                              | 2         | 21.01 |
| 38 | Удары ракеткой справа «подрезка»                                                              | 2         | 27.01 |
| 39 | Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом                                         | 2         | 28.01 |
| 40 | Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом                                         | 2         | 03.02 |
| 41 | Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом                                      | 2         | 04.02 |
| 42 | Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа                                           | 2         | 10.02 |
| 43 | Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа                                           | 2         | 11.02 |
| 44 | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа                                         | 2         | 17.02 |
| 45 | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа                                         | 2         | 18.02 |
|    | <b>Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.</b>                            | <b>34</b> |       |
| 46 | Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.                                            | 2         | 24.02 |
| 47 | Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 2         | 25.02 |
| 48 | Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 2         | 03.03 |
| 49 | Удары ракеткой слева «накат»                                                                  | 2         | 04.03 |
| 50 | Удары ракеткой слева «накат                                                                   | 2         | 10.03 |
| 51 | Удары ракеткой слева «накат                                                                   | 2         | 11.03 |
| 52 | Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.                                         | 2         | 17.03 |
| 53 | Удары ракеткой слева «подрезка».                                                              | 2         | 18.03 |
| 54 | Удары ракеткой слева «подрезка».                                                              | 2         | 24.03 |
| 55 | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.                                         | 2         | 25.03 |
| 56 | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.                                         | 2         | 31.03 |
| 57 | Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.                                      | 2         | 01.04 |
| 58 | Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.                                      | 2         | 07.04 |
| 59 | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.                                           | 2         | 08.04 |

|    |                                                                                  |           |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| 60 | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.                              | 2         | 14.04 |
| 61 | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.                            | 2         | 15.04 |
| 62 | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.                            | 2         | 21.04 |
|    | <b>Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе</b>                                | <b>10</b> |       |
| 63 | Подача мяча без вращения                                                         | 2         | 22.04 |
| 64 | Подача мяча без вращения                                                         | 2         | 28.04 |
| 65 | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева                                     | 2         | 29.04 |
| 66 | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева                                     | 2         | 05.05 |
| 67 | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева                                     | 2         | 06.05 |
|    | <b>Раздел 6. Соревновательная деятельность.</b>                                  | <b>8</b>  |       |
| 68 | Правила соревнований по настольному теннису.<br>Судейство. Техника безопасности  | 2         | 12.05 |
| 69 | Правила соревнований по настольному теннису.<br>Судейство. Техника безопасности. | 2         | 13.05 |
| 70 | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.                    | 2         | 19.05 |
| 71 | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.                    | 2         | 20.05 |
|    | <b>Раздел 7. Итоговое занятие</b>                                                | <b>2</b>  |       |
| 72 | Итоговое занятие                                                                 | 2         | 26.05 |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «29» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕН**

Приказ №364  
от «29» августа 2025г.  
Директор ГБОУ СОШ №313  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
В.Ю. Морозова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 02.09.2025                        | 26.05.2026                           | 36                   | 72                      | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |