

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

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 313  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 313

\_\_\_\_\_/В.Ю.Морозова/  
приказ № 376  
от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»**

**1-й год обучения**

**Возраст обучающихся: 10-17 лет**

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Пикулина Алла Викторовна

Санкт-Петербург  
2022-2023 учебный год

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Краткая характеристика программы.**

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. 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. 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 подачи, 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.

На первом году обучения основное внимание уделяется ознакомлению воспитанников с основными понятиями и терминами по предмету, дети познакомятся с основами техники и правилами игры. Научатся грамотно использовать в работе инвентарь: ракетки, шарик, теннисный стол и сетка.

Занятия по программе «Настольный теннис» на первом году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего – 144 часа.

#### **Условия набора детей:**

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний. В группу могут приниматься и дети с ограниченными возможностями здоровья, по согласованию с врачом, без выполнения физических нагрузок.

**Цель программы:** Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- 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;

#### **Формы организации занятий:**

- групповая
- индивидуальная
- в малых группах по звеньям

#### **Формы проведения занятий:**

- типовое занятие,
- соревнования

#### **Методы, используемые при проведении занятий:**

- Словесные методы создают у учащихся предварительное представление об изучаемом предмете (приеме, движении и др.). Для этой цели используются объяснения, рассказ, беседы замечания, команды, распоряжения, указания.
- Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий.
- Практические методы: упражнения, игра, соревнования.

- Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры

#### Учебно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Всего
1.	Вводная часть	6		6
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	12	38	50
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	9	25	34
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	9	25	34
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	2	8	10
6.	Соревновательная деятельность.	4	6	10
<b>Итого</b>		<b>42</b>	<b>102</b>	<b>144</b>

#### Календарно-тематическое планирование 1 года обучения для 1 группы.

№	Тема урока	К-во часов	Содержание урока	Планируемая дата	Фактическая Дата
<b>Вводная часть (бчасов)</b>					
1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	2	Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.		
2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	2	Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.		
3	Требования к спортивному инвентарю	2	Необходимые технические требования		

	(теннисная ракетка, мяч).		к ракетке для настольного тенниса мячу.		
<b>Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (50 час).</b>					
4	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	2	Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.		
5	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	2	Отработка позиции игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижений во время игры		
6	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	2	Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).		
7	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	2	Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).		
8	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	2	Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.		
9	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	2	Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в		

			замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.		
10	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	2	Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.		
11	Подвижная игра: «Третий лишний».	2	Правила игры. Техника безопасности. Проведение подвижной игры «Третий лишний».		
12	Подвижная игра: «Третий лишний».	2	Проведение подвижной игры «Третий лишний».		
13	Подвижная игра: «Салки».	2	Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса.		
14	Подвижная игра: «Салки».	2	Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса.		
15	Подвижная игра: «Один против всех».	2	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.		
16	Подвижная игра: «Один против всех».	2	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.		
17	Подвижная игра: «Один против всех».	2	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.		

18	Подвижная игра: «Круговая».	2	Проведение подвижной игры «Кругова»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.		
1 9	Подвижная игра: «Круговая».	2	Проведение подвижной игры «Кругова»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.		
2 0	Подвижная игра: «Круговая».	2	Проведение подвижной игры «Кругова»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса.		
2 1	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	2	Правила игры. Техника безопасности. Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса.		
2 2	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	2	Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса.		
2 3	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	2	Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса.		
2 4	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	2	Виды эстафет. Правила эстафет. Техника безопасности. Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении,		

			использование полосы препятствий.		
2 5	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	2	Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.		
2 6	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	2	Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.		
27	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	2	Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.		
28	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	2	Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.		
<b>Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (34 часа).</b>					
2 9	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	2	Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.		
3 0	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.		
3 1	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.		
3 2	Удары ракеткой справа «накат».	2	Выполнение удара «накат» справа на месте в		



			исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.		
3 3	Удары ракеткой справа «накат».	2	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.	.	
3 4	Удары ракеткой справа «накат».	2	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.	.	
35	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	2	Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.		
3 6	Удары ракеткой справа «подрезка»	2	Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.		
3 7	Удары ракеткой справа «подрезка»	2	Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.	.	
38	Удары ракеткой справа «подрезка»	2	Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.		
3 9	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.		
4 0	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.		

4 1	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.		
42	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	2	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.		
4 3	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	2	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.		
4 4	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа	2	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.		
45	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа	2	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.		
<b>Удары в настольном теннисе с левой стороны стола (34 часа).</b>					
4 6	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	2	Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.		
4 7	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.		
4 8	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад),		

			корректировка педагога.		
4 9	Удары ракеткой слева «накат»	2	Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.		
5 0	Удары ракеткой слева «накат»	2	Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.		
5 1	Удары ракеткой слева «накат»	2	Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.		
5 2	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	2	Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.		
5 3	Удары ракеткой слева «подрезка».	2	Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.		
5 4	Удары ракеткой слева «подрезка».	2	Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции, на технику выполнения удара и на скорость.		
5 5	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.		
5 6	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.		
5	Удар слева «подрезка»	2	Педагог подает мяч		

7	по мячам, выбрасываемым педагогом.		обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.		
5 8	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2	Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.		
5 9	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	2	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам		
6 0	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	2	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам		
6 1	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	2	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.		
6 2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	2	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.		
<b>Подача мяча в настольном теннисе. (10 часов).</b>					
6 3	Подача мяча без вращения	2	Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).		
6 4	Подача мяча без вращения	2	Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).		
6 5	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2	Игра обучаемых друг с другом с использованием		

			всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).		
6 6	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2	Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).		
6 7	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2	Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).		
<b>Соревновательная деятельность. (10 часов).</b>					
68	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	2	Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису .Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов		
69	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	2	Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов		
70	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).		
71	Проведение	2	Проведение соревнований		

	соревнований внутри группы по настольному теннису.		внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).		
72	Резерв		Игра обучаемых друг с другом		

### **Ожидаемые результаты.**

#### **К концу первого года обучения по данной программе дети будут:**

- иметь представление об игре «настольный теннис»;
- знать технические приемы;
- уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка».
- уметь владеть техникой подачи;
- знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр;
- уметь вести счет в игровых партиях.
- приобрести интерес к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- играть в групповые игры: «Круговая», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

#### **Критерии оценки знаний и умений первого года обучения:**

- представление об игре «настольный теннис»: стойки теннисиста, хватки ракетки, расположение и передвижение игрока у теннисного стола.  
видов ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре.
- знание технических приемов: набивание мяча ладонной стороной ракетки;
- игра накатами справа по диагонали, игра накатами слева по диагонали, сочетание наката справа и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, «подрезка» справа на месте, слева со всей левой половины стола, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола, в левую половину стола;
- умение играть на счёт (по действующим правилам);

- умение играть в групповые игры: «Круговая», «Третий лишний», «Один против всех» и другие;
- знание правил соревнований по настольному теннису .

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- умение учащихся самостоятельно вести игру, с соблюдением всех правил и использования пройденных техник.