

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 548
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 548
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ СОШ №548
Санкт-Петербурга
Приказ №146 от 28.08.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис для самых юных»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 9-11 лет

Разработчик:
Четверикова Жанна Валерьевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ СОШ № 548 Санкт-Петербурга.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие координации, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам подводящих упражнений также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 9-11 лет.

Актуальность программы: Проблема развития современного ребенка – малоподвижный образ жизни, заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте в современном мире. Данная программа позволит ребенку увеличить двигательную активность. Спорт создает возможность дополнительного общения со сверстниками. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 год 72 часа.

Цель программы: – Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- обучение обучающихся базовым техническим действиям
- обучение базовым теоретическим сведениям по настольному теннису

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к спорту.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии

- Научаться выполнять технические элементы игры;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- Быстро и точно выполнять технические элементы игры;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения технических элементов игры;
- выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- название технических элементов игры;
- базовые тактические действия в игре;
- правила безопасности поведения на тренировках и соревнованиях
- правила игры в настольный теннис
- понятие счета в настольном теннисе
- основы судейства

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

- анализировать под руководством педагога технику выполнения технических элементов игры;
- соблюдать правила личной гигиены.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются обучающиеся 9-11 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- игра – часто используется для закрепления теоретического материала;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)
- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей;

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений)

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу, один академический час – 40 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Требование к помещению: помещение спортивного зала, его оборудование

2. Технические средства:

- столы для настольного тенниса;
- ракетки и шарики для настольного тенниса;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- теннисные мячи.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис для самых юных»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Правила игры/судейство	6	1	5	практическая работа.
2	ОФП	24	1	23	практическая работа.
3	Стойка и техника перемещений	12	1	11	практическая работа.
4	Хваты ,удары,подачи	27	1	26	Практическая работа.
5	Итоговое занятие.	3	0	3	Практическая работа, учебная игра
	Итого	72	4	68	

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

ГБОУ СОШ №548

Санкт-Петербурга

Приказ № 146 от 28.08.2025

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Настольный теннис для самых юных»

на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	36	72	Очная форма 2 раза в неделю по 40 минут

Один учебный час 40 минут.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис для самых юных»

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение обучающихся базовым техническим действиям
- обучение базовым теоретическим сведениям по настольному теннису.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Техника перемещений и стоек.

Знакомство с группой. Правила техники безопасности и личной гигиены. Ознакомление с программой обучения, демонстрация технических элементов игры. Основная цель данных мероприятий, это продемонстрировать обучающимся те результаты, который каждый из них сможет самостоятельно получить в процессе прохождения курса обучения, а также в обязательном порядке привить обучающимся важность соблюдения техники безопасности и поддержания личной гигиены. Вводной занятие помогает донести до обучающихся идейную составляющую кружка, показать им, что в дальнейшем они смогут совершенствовать свои навыки игры в волейбол в школе, на улице, на пляже.

Теория. Знакомство с техническими элементами игры. Лекция о личной гигиене. Лекция об основных правилах игры в настольный теннис.

Практика. Техника перемещений и стоек.

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.

3. Хват ракетки. Удары

Способы держания (хватки) ракетки. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

3. Подача. Изучение исходного положения, подброс мяча, ударное движение, накат, вращение.

4. Подвижные игры. Различные подвижные игры – база тактического мышления юных волейболистов. Способ развивать физические качества юных волейболистов.

5. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

6. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей: жонглирование мячами, ловля и передача с вращением на 180 и 360 градусов

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
- Научаться выполнять технические элементы игры;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- Быстро и точно выполнять технические элементы игры;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения технических элементов игры;
- выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- название технических элементов игры;
- базовые тактические действия на площадке;
- правила безопасности поведения в спортивном зале;
- правила игры волейбол.

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

- анализировать под руководством педагога технику выполнения технических элементов игры;
- правильно занимать место на площадке во время учебной игры;
- соблюдать правила личной гигиены.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале. Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы с мячом. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Вводное занятие	Тематические подборки фотографий. Карточки по правилам игры. Техника безопасности.
Техника выполнения технических элементов игры	Видео с правильным выполнением технических действий игры.
Контрольные и итоговые занятия	Самоанализ. Оценивание педагогом.

Способы проверки результатов

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной (выявление уровня умений выполнять технические элементы игры, знание правил);
2. промежуточный (определение уровня умения выполнять технические элементы игры, знание правил, судейство игры).
3. итоговый (определение уровня умения выполнять технические элементы игры, знание правил игры, судейство игры).

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.

При **высоком** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую

заинтересованность в умении выполнять технические элементы игры, знаний правил игры
При **среднем** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в умении выполнять технические элементы игры, знаний правил игры
При **низком** уровне освоения программы обучающийся не заинтересован в умении выполнять технические элементы игры, знаний правил игры

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через практическую работу на итоговом занятии.

Критерии и система оценки практической работы:

- правильно выполнять технические элементы игры. Знание правил игры

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Настольный теннис для самых юных»: двусторонняя игра по правилам.

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

1. **Железняк Ю.Д.** Методическое пособие по обучению игре / В.А. Кунянский, А.В. Чачин – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
2. **Фурманов А.Г.** / А.Г.Фурманов , Д.М. Болдырев – Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 144 с.
3. **Железняк Ю.Д.** Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / под редакцией Ю.Д. Железняка – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с.
4. **Портных Ю.И.** Дидактика игр в школе / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова – Санкт-Петербург: РГПУ им А.И. Герцена, 2006. – 317 с.
5. **Категория:** методическое пособие. Тренируйся как чемпион. В. Алехно, Ф. Иорданская, Д. Колец [и др.] – Тверь: ИПК «Парето-Принт», 2020 – 328 с.

Список литературы в адрес учащихся и родителей.

1. **Усольцева. О.** Настольный теннис. Спортивная энциклопедия / О. Усольцева – Москва: Эксмо, 2014 – 56 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Настольный теннис для самых юных»

на 2025-2026 учебный год

педагога Четвериковой Жанны Валерьевны

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в
1	ТБ на занятиях. Введение в настольный теннис. Стойка	1
2	Стойка, передвижения, хват ракетки.	1
3	Подводящие упражнения. «Школа мяча»	1
4	ОРУ на развитие координационных способностей. Подача	1
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения. Хват	1
6	Удары по мячу. Обучение ударам с отскока.	1
7	Удар без вращения мяча. Подача	1
8	Удары. Упр. «школы мяча».	1
9	ОРУ с мячами . Удар «накат»	1
10	Удар . Подача	1
11	Обучение ударам с отскока. Удар	1
12	ОРУ прыжковые. Подача	1
13	Удары. Подача	1
14	Удары с отскока от стены.	1
15	Удары, обучение срезки с отскока	1
16	Удар без вращения мяча (толчок)	1
17	Обучение удару срезка. Упр. «школы мяча».	1
18	ОРУ на развитие координации. «Школа мяча»	1
19	ОРУ с мячами. Обучение удару срезка	1
20	ОРУ прыжковые. Срезка	1

21	ОРУ на развитие координационных способностей	1
22	Подача. Удары по мячу. ОФП	1
23	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
24	Обучение удару срезка с отскока Упражнения «школы мяча».	1
25	ОРУ прыжковые. Сочетание ударов.	1
26	Обучение удару срезка слева	1
27	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
28	ОРУ с мячами. Обучение удару срезка	1
29	ОРУ координационные. Обучение ударам срезка	1
30	ОРУ с мячами. Обучение удару срезка.	1
31	ОРУ прыжковые. Удар без вращения мяча	1
32	Подача. Удары по мячу. ОФП	1
33	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
34	Подача. Удары по мячу. ОФП	1
35	ОРУ с мячами. Обучение удару срезка.	1
36	ОРУ с мячами. Удар без вращения мяча	1
37	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
38	ОРУ прыжковые. Удар без вращения мяча	1
39	Обучение ударам срезкой справа	1
40	Подача. Удары по мячу	1
41	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
42	Обучение ударам срезкой	1
43	ОРУ с мячами. Удар без вращения мяча	1
44	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
45	Обучение ударам срезкой	1
46	ОРУ на развитие координационных способностей.	1
47	ОРУ прыжковые. Обучение ударам	1
48	Подача. Удары по мячу. ОФП	1

49	Удар « накат» справа и слева на столе.	1
50	Обучение ударам срезкой	1
51	ОРУ на развитие координационных способностей.	1
52	Обучение ударам. ОРУ с мячом	1
53	ОРУ прыжковые. Подача. Удары по мячу	1
54	Обучение ударам срезкой	1
55	ОРУ на развитие координационных способностей.	1
56	ОРУ на координацию. Удар без вращения	1
57	Обучение ударам срезкой	1
58	ОРУ с мячами. Учебная игра.	1
59	ОРУ прыжковые. Удар без вращения мяча	1
60	ОРУ на развитие координационных способностей. Удар без вращения мяча	1
61	ОРУ на развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
62	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1
63	Учебная игра. Подачи.	1
64	Обучение ударам срезкой справа	1
65	ОРУ прыжковые. Учебная игра.	1
66	ОРУ на развитие координационных способностей. Удар без вращения мяча	1
67	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1
68	ОРУ с мячами. Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева	1
69	ОРУ прыжковые. ОФП. Подачи. Учебная игра.	1
70	Обучение ударам срезкой справа	1
71	Учебная игра. Удары.Подачи.	1
72	Итоговое занятие.	1