

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ №522 от «» 28.08.2026г.

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ Гимназия №587, CN=Кузнецова С. Е., E
=info.sch587@obr.gov.spb.ru
Я подтверждаю этот документ

Рабочая программа 1-го года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»

Возраст учащихся от 10 до 11 лет.
Срок освоения 1 год

Разработчик:
Карсанов Николай Игоревич
педагог дополнительного образования

Задачи

Образовательные задачи- углубление и расширение знаний об истории и развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

- 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.
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию и формированию личности ребенка;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение навыкам ведения игры, участие в соревнованиях по настольному теннису

Развивающие задачи- развитие моторных навыков, внимания, творческих способностей

- 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;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; организация досуга как средство самоорганизации и самореабилитации ребенка;
- развитие внимания, координации движений, пространственного ориентирования;

Воспитательные задачи- привитие интереса к настольному теннису, к его истокам, трудолюбия, силы воли, умения довести начатое дело до конца, взаимовыручки в парной игре;

- 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
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитание умения самостоятельно заниматься
- воспитание твердости характера, оптимизма, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- удовлетворение потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми и взрослыми, возможность проявления своих чувств;

Оздоровительные:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание В течение года 12 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

Предметные:

- понимание роли и значения волейбола в формировании личностных качеств
- включении в здоровый образ жизни,
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнение различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию,
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Содержание программы 1 года обучения

Теория	Практика
1. История возникновения и развития настольного тенниса. Правила безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1. Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства
2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.	2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.
3. Влияние общей физической подготовки на организм.	3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.
4. Создание представления об изучаемом действии; Ознакомление с техникой изучаемого действия;	4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях; Закрепление тактических навыков в процессе игры.
5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.	5. Специальная физическая подготовка (СФП) Стойки, перемещения теннисиста; Челночный бег 3х10м, 5х10м;

	Подводящие упражнения для приема и передач, подач; Бег, выполняя различные упражнения; Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, скорости; Силовая работа на развитие точных приемов и передач; Подводящие упражнения с шаром и ракеткой для нападающего удара;
6. Терминология; Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения приема.	6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.
7. Контрольные упражнения	7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3х10 (8,5; 8,0) Прыжок в длину с места (155м; 165м) Метание набивного мяча (5м; 8м) Подачи (3 из 9) Удары шара в парах через сетку (15 из 15) Подачи шара (10)
8. Объяснение правил соревнования	8. Соревнования Соревнования по настольному теннису среди школ Фрунзенского района
9. Подведение итогов	9. Итоговое занятие. Подведение итогов года

**Календарно-тематическое планирование 1 года обучения
1-2 полугодие**

№ занятия	Название Тема/Раздел	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты	Формы контроля
1	Техника безопасности - вводный инструктаж.	1	2.09		Беседа
2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности	1	2.09		Педагогическое наблюдение

	на занятиях настольным теннисом.				
3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	7.09		Педагогическое наблюдение
4	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	7.09		Педагогическое наблюдение
5	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	9.09		Педагогическое наблюдение
6	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Разбор ситуаций и краткой характеристикой и демонстрацией на личном примере.	1	9.09		Педагогическое наблюдение
7	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Разбор ситуаций и краткой характеристикой и демонстрацией на личном примере.	1	14.09		Педагогическое наблюдение
8	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Разбор ситуаций и краткой характеристикой и демонстрацией на личном примере.	1	14.09		Педагогическое наблюдение
9	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Разбор ситуаций и краткой характеристикой и демонстрацией на личном примере.	1	16.09		Педагогическое наблюдение
10	Требования к спортивному инвентарю. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	16.09		Педагогическое наблюдение
11	Требования к спортивному инвентарю. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	21.09		Педагогическое наблюдение
12	Требования к спортивному инвентарю. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	21.09		Педагогическое наблюдение
13	Требования к спортивному инвентарю. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	23.09		Педагогическое наблюдение
14	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1	23.09		Педагогическое наблюдение
15	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1	28.09		Педагогическое наблюдение

16	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1	28.09		Педагогическое наблюдение
17	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1	30.09		Педагогическое наблюдение
18	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	30.09		Педагогическое наблюдение
19	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	5.10		Педагогическое наблюдение
20	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	5.10		Педагогическое наблюдение
21	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	7.10		Педагогическое наблюдение
22	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Игра.	1	7.10		Педагогическое наблюдение
23	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Игра.	1	12.10		Педагогическое наблюдение
24	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Игра.	1	12.10		Педагогическое наблюдение
25	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Игра.	1	14.10		Педагогическое наблюдение
26	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. Игра.	1	14.10		Педагогическое наблюдение
27	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. Игра.	1	19.10		Педагогическое наблюдение
28	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Игра.	1	19.10		Педагогическое наблюдение
29	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Игра.	1	21.10		Педагогическое наблюдение
30	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Игра.	1	21.10		Педагогическое наблюдение
31	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Игра.	1	26.10		Педагогическое наблюдение
32	Подвижная игра: «Третий лишний».	1	26.10		Педагогическое наблюдение
33	Подвижная игра: «Третий лишний».	1	28.10		Педагогическое наблюдение
34	Подвижная игра: «Третий лишний».	1	28.10		Педагогическое наблюдение
35	Подвижная игра: «Третий лишний».	1	2.11		Педагогическое наблюдение
36	Подвижная игра: «Салки». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой	1	2.11		Педагогическое наблюдение
37	Подвижная игра: «Салки». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	4.11		Педагогическое наблюдение
38	Подвижная игра: «Салки». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой	1	4.11		Педагогическое наблюдение

39	Подвижная игра: «Салки». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	9.11		Педагогическое наблюдение
40	Подвижная игра: «Салки».	1	9.11		Педагогическое наблюдение
41	Подвижная игра: «Салки».	1	11.11		Педагогическое наблюдение
42	Подвижная игра: «Салки».	1	11.11		Педагогическое наблюдение
43	Подвижная игра: «Салки».	1	16.11		Педагогическое наблюдение
44	Подвижная игра: «Круговая». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	16.11		Педагогическое наблюдение
45	Подвижная игра: «Круговая». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	18.11		Педагогическое наблюдение
46	Подвижная игра: «Круговая». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	18.11		Педагогическое наблюдение
47	Подвижная игра: «Круговая». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	23.11		Педагогическое наблюдение
48	Подвижная игра: «Круговая».	1	23.11		Педагогическое наблюдение
49	Подвижная игра: «Круговая».	1	25.11		Педагогическое наблюдение
50	Подвижная игра: «Круговая».	1	25.11		Педагогическое наблюдение
51	Подвижная игра: «Круговая».	1	30.11		Педагогическое наблюдение
52	Подвижная игра: «Воздушный мяч». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	30.11		Педагогическое наблюдение
53	Подвижная игра: «Воздушный мяч». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	2.12		Педагогическое наблюдение
54	Подвижная игра: «Воздушный мяч». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	2.12		Педагогическое наблюдение
55	Подвижная игра: «Воздушный мяч». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	7.12		Педагогическое наблюдение
56	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	1	7.12		Педагогическое наблюдение
57	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	1	9.12		Педагогическое наблюдение
58	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	1	9.12		Педагогическое наблюдение
59	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	1	14.12		Педагогическое наблюдение

60	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	14.12		Педагогическое наблюдение
61	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	16.12		Педагогическое наблюдение
62	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	16.12		Педагогическое наблюдение
63	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	21.12		Педагогическое наблюдение
64	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	1	21.12		Педагогическое наблюдение
65	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	1	23.12		Педагогическое наблюдение
66	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	1	23.12		Педагогическое наблюдение
67	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	1	28.12		Педагогическое наблюдение
68	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	28.12		Педагогическое наблюдение
69	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	30.12		Педагогическое наблюдение
70	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	30.12		Педагогическое наблюдение
71	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	11.01		Педагогическое наблюдение
72	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	11.01		Педагогическое наблюдение
73	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	13.01		Педагогическое наблюдение
74	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	13.01		Педагогическое наблюдение
75	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	18.01		Педагогическое наблюдение

76	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	18.01		Педагогическое наблюдение
77	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	20.01		Педагогическое наблюдение
78	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	20.01		Педагогическое наблюдение
79	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	25.01		Педагогическое наблюдение
80	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	1	25.01		Педагогическое наблюдение
81	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	1	27.01		Педагогическое наблюдение
82	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	1	27.01		Педагогическое наблюдение
83	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	1	1.02		Педагогическое наблюдение
84	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	1.02		Педагогическое наблюдение
85	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	3.02		Педагогическое наблюдение
86	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	3.02		Педагогическое наблюдение
87	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	8.02		Педагогическое наблюдение
88	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	1	8.02		Педагогическое наблюдение
89	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	1	10.02		Педагогическое наблюдение
90	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	10.02		Педагогическое наблюдение
91	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	15.02		Педагогическое наблюдение
92	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	15.02		Педагогическое наблюдение
93	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Игра.	1	17.02		Педагогическое наблюдение
94	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо	1	17.02		Педагогическое наблюдение

	велосипеда). Игра.				
95	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	24.02		Педагогическое наблюдение
96	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	24.02		Педагогическое наблюдение
97	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	1.03		Педагогическое наблюдение
98	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Игра.	1	1.03		Педагогическое наблюдение
99	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Игра.	1	3.03		Педагогическое наблюдение
100	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	3.03		Педагогическое наблюдение
101	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	10.03		Педагогическое наблюдение
102	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Игра.	1	10.03		Педагогическое наблюдение
103	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Игра.	1	15.03		Педагогическое наблюдение
104	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	15.03		Педагогическое наблюдение
105	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	17.03		Педагогическое наблюдение
106	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Игра.	1	17.03		Педагогическое наблюдение
107	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Игра.	1	22.03		Педагогическое наблюдение
108	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	22.03		Педагогическое наблюдение
109	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	24.03		Педагогическое наблюдение
110	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	24.03		Педагогическое наблюдение
111	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	29.03		Педагогическое наблюдение
112	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	1	29.03		Педагогическое наблюдение
113	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	1	31.03		Педагогическое наблюдение
114	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	1	31.03		Педагогическое наблюдение
115	Имитация удара «накат» справа на месте	1	5.04		Педагогическое

[illegible]

135	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	17.05		Педагогическое наблюдение
136	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	17.05		Педагогическое наблюдение
137	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	19.05		Педагогическое наблюдение
138	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	19.05		Педагогическое наблюдение
139	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	24.05		Педагогическое наблюдение
140	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	24.05		Педагогическое наблюдение
141	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	26.05		Педагогическое наблюдение
142	Соревнования	1	26.05		Педагогическое наблюдение
143	Соревнования	1			Педагогическое наблюдение
144	Итоговое занятие	1			