

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

РАССМОТРЕНА  
на Педагогическом совете  
ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
протокол №1  
от «29\_» 08\_ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
\_\_\_\_\_ С. Е. Кузнецова  
Приказ №400 от «29»\_08\_2025г.

**Рабочая программа 1-го года обучения**  
внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности  
**«Юный теннисист»**

Возраст учащихся 4-5 класс  
Срок освоения 1 год

Разработчик:  
**Карсанов Николай Игоревич**  
педагог внеурочной деятельности

Санкт-Петербург  
2025

## 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, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья детей;
- формирование 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, формирование спортивного интереса.

- 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 физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 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 3x10м, 5x10м; 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 3x10 (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**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемые даты</b>	<b>Фактические даты</b>
1	Техника безопасности - вводный инструктаж.	1	1.09	
2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	1.09	
3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	8.09	
4	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.  Разбор ситуаций и краткой характеристикой и демонстрацией на личном примере.	1	8.09	
5	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.  Разбор ситуаций и краткой характеристикой и демонстрацией на личном примере.	1	15.09	
6	Требования к спортивному инвентарю. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	15.09	
7	Требования к спортивному инвентарю. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	1	22.09	
8	Правильный хват теннисной	1	22.09	

	ракетки. Основная стойка игрока.			
9	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	<b>1</b>	29.09	
10	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	<b>1</b>	29.09	
11	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	<b>1</b>	6.10	
12	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Игра.	<b>1</b>	6.10	
13	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Игра.	<b>1</b>	13.10	
14	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. Игра.	<b>1</b>	13.10	
15	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Игра.	<b>1</b>	20.10	
16	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Игра.	<b>1</b>	20.10	
17	Подвижная игра: «Третий лишний».	<b>1</b>	3.11	
18	Подвижная игра: «Третий лишний».	<b>1</b>	3.11	
19	Подвижная игра: «Салки». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой	<b>1</b>	10.11	
20	Подвижная игра: «Салки». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	<b>1</b>	10.11	
21	Подвижная игра: «Салки».	<b>1</b>	17.11	
22	Подвижная игра: «Салки».	<b>1</b>	17.11	
23	Подвижная игра: «Круговая». Демонстрация презентации с	<b>1</b>	24.11	

	описанием и краткой характеристикой.			
24	Подвижная игра: «Круговая». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	<b>1</b>	24.11	
25	Подвижная игра: «Круговая».	<b>1</b>	1.12	
26	Подвижная игра: «Круговая».	<b>1</b>	1.12	
27	Подвижная игра: «Воздушный мяч». Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	<b>1</b>	8.12	
28		<b>1</b>	8.12	
29	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	<b>1</b>	15.12	
30	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	<b>1</b>	15.12	
31	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	<b>1</b>	22.12	
32	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	<b>1</b>	22.12	
33	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	<b>1</b>	12.01	
34	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	<b>1</b>	12.01	
35	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой	<b>1</b>	19.01	

	характеристикой.			
36	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Демонстрация презентации с описанием и краткой характеристикой.	<b>1</b>	19.01	
37	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	<b>1</b>	26.01	
38	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	<b>1</b>	26.01	
39	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	<b>1</b>	2.02	
40	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	<b>1</b>	2.02	
41	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	<b>1</b>	9.02	
42	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	<b>1</b>	9.02	
43	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	<b>1</b>	16.02	
44	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	<b>1</b>	16.02	
45	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	<b>1</b>	2.03	
46	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	<b>1</b>	2.03	
47	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	<b>1</b>	16.03	
48	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо	<b>1</b>	16.03	

	велосипеда).			
49	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Игра.	<b>1</b>	23.03	
50	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Игра.	<b>1</b>	23.03	
51	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	<b>1</b>	6.04	
52	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	<b>1</b>	6.04	
53	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Игра.	<b>1</b>	13.04	
54	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Игра.	<b>1</b>	13.04	
55	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	<b>1</b>	20.04	
56	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	<b>1</b>	20.04	
57	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	<b>1</b>	27.04	
58	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Игра.	<b>1</b>	27.04	
59	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	<b>1</b>	4.05	
60	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	<b>1</b>	4.05	
61	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Игра.	<b>1</b>	11.05	
62	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и	<b>1</b>	11.05	

	с передвижением вдоль стола. Игра.			
63	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	<b>1</b>	18.05	
64	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	<b>1</b>	18.05	
65	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	<b>1</b>	25.05	
66	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	<b>1</b>	25.05	
67	Соревнования	<b>1</b>		
68	Итоговое занятие	<b>1</b>		

### **Организация работы с родителями.**

**Цель работы с родителями:** Выявление и совместное решение проблем, влияющих на процесс обучения и воспитания ребенка.

**Задачи работы с родителями:** Ознакомление родителей с программой обучения, планом мероприятий; Консультации родителей по организации образовательного процесса и домашних занятий; Вовлечение родителей в спортивную жизнь гимназии; Решение проблем, связанных с перспективами развития детей.

Только тесное сотрудничество с родителями может способствовать формированию гармонично развитой, нравственной, творческой, спортивной, способной к самосовершенствованию и самореализации личности. Спортивное воспитание характеризуется своей особой ролью в развитии личности ребенка, воздействуя на интеллект, эмоциональную сферу, творческие способности.

Повышение роли семьи – это путь к социализации подрастающего поколения. Основной принцип в работе с семьей – индивидуальный подход и использование индивидуальных методов работы с родителями.

Наряду с информированием родителей о содержании занятий и об успехах их детей в обучении родители активно вовлекаются в процесс организации работы: в сопровождение на соревнования. Организация совместной деятельности детей и родителей служит для поднятия престижа семьи, сплочения семьи через общие интересы и увлечения, трансляции семейных традиций.

### **Формируемые компетенции**

#### **Социальные:**

- умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- готовность следовать правилам игры;
- готовность систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;
- умение понимать других игроков как выразителей интересов команды;
- умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;
- умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры, символами и знаками;
- умение использовать своеобразность функций, закрепленных за игроком.

#### **Коммуникативные:**

- Выполнение упражнений по словесной инструкции и по инструкции предоставленной в печатном виде (примеры инструкций представлены в таблицах)
- Выполнение домашних заданий по написанию инструкций по выполнению упражнений.

#### **Информационные:**

При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах образовательных областях, а также в окружающем мире.

#### **Личностные:**

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства

#### **Учебно-познавательные:**

- учебные достижения
- интеллектуальные задания;
- умение учиться и оперировать знаниями.

### Оценочные и методические материалы

Физические способности	Контрольные упражнения	10-11 лет	10-11 лет
		Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,9	6,1
	Бег 60 м, сек	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	162	152
Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	5:41	6:12
	Бег 2000 м, мин/сек	-	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	11
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	10

## Методическое обеспечение

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, ракетки на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, ракетки на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
4.	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, ракетки на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Дидактические карточки, плакаты, ракетки на каждого обучающегося Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

		коллективно-групповая, в парах	наглядный показ педагогом.		
6.	Контрольно-оценочные нормативы	Индивидуальная, коллективно-групповая.	Практические занятия.	Терминология.	Тест, соревнования.
7.	Соревнования	Коллективно-групповая	Словесный.	Терминология, жестикуляция, схемы.	Протоколы.

### Список литературы для детей и родителей:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
3. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. 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.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
7. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса //Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
12. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
14. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
15. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
16. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. <Физкультура в школе> 2003.
17. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
18. Смирнов Ю.И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры. - Москва, 1990.
19. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

#### *Литература для обучающихся и родителей*

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

2. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
4. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»

