

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»
Протокол № 3
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
№ 95-о от 31 августа 2026 г.
И.о. директора ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Курсман Н.В.

Курсман
Нина
Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Курсман
Нина Викторовна
Дата: 2026.10.05
11:35:15 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

возраст обучающихся 12-17 лет
срок освоения 3 года

Разработчик
Бойко И.Ю.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Основные характеристики программы и организационно-педагогические условия ее реализации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы.

- учащиеся 12-17 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Актуальность

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса обучающихся.

Актуальность программы определяется стабильно высокой популярностью настольного тенниса. Занятия по данной программе решают проблему поддержания и укрепления здоровья детей, формирует привычку к здоровому образу жизни, приучает рационально использовать свободное время.

Данная дополнительная образовательная программа способствуют решению *основных задач* дополнительного образования, таких, как:

- ▶ отвлечение детей и подростков от негативных явлений современной действительности,
- ▶ формирование у обучаемых важных личностных качеств, нравственных норм,
- ▶ формированию активного творческого подхода к жизни,
- ▶ обеспечение самоопределения личности, создаёт условия для самореализации.

Отличительные особенности данной программы - Государственные программы, по которым проводятся занятия в ДЮСШ и ДЮСШОР по уровню освоения материала не соответствуют уровню физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и не могут применяться в работе с обычными детьми. Данная программа адаптирована по сложности к уровню физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и может применяться в массовой физкультурно-оздоровительной работе.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения для учащихся 12-17 лет.

1 г.о. – 144 часа, 2 и 3 г.о. – по 216 часов.

Режим занятий: 1 г.о.- 2 раза в неделю по 2 ак.час, 2 и 3 г.о. – 2 раза в неделю по 3 ак.часа.

Цель и задачи программы:

Цель: Создание условий для получения начальных знаний и умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов в спортивной подготовки по настольному теннису.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Формирование системы знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.
- Обучение теории и технике игры «настольный теннис».

Развивающие задачи:

- Развитие у обучающихся потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Создание условий для индивидуального развития ребенка в избранной деятельности, стремление к физическому совершенству;
- Создание двигательного потенциала, необходимого для успешного освоения техники игры.

Воспитательные задачи:

- Приучение к систематическим занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.
- Привитие активного и значимого отношения к коллективу, умение работать в команде.
- Воспитание личностных и нравственных качеств, способствующих успешной социализации обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- Знание специальной терминологии
- Освоение техники выполнения различных упражнений, теннисных элементов и комбинаций элементов

Метапредметные:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправления
- Умение видеть и отличать правильность исполнения элементов и движений и сравнивать их с эталонными образцами
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности
- Умение работать в команде

Личностные:

- Ориентация на успех в избранной деятельности и понимание его причин;
- Освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- Проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: на государственном языке РФ – русском.

Форма обучения: очная, заочная, самообразование.

Особенности реализации программы: реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, организация и проведение массовых мероприятий (соревнования, конкурсы, олимпиады), с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие 12-17 лет.

Набор осуществляется по заявлению родителей и желанию ребенка. На первой тренировке производится визуальная оценка навыков и способностей ученика. По результатам этой оценки ребенок может быть определен не только в начальную группу, но и в группу второго и последующего годов обучения, особенно, если ребенок способный или занимался в аналогичной группе в другом учебном заведении. В группу первого года обучения принимаются желающие, имеющие медицинский допуск и согласие родителей. В группы 2 и 3 г.о. обучения переходят занимающиеся, освоившие технические и тактические приемы игры; а также новые учащиеся соответствующие уровню подготовки основной группы.

Количество обучающихся в группе: Группа первого года обучения - 15 человек. Группа второго года обучения – 12 человек. Группа третьего года обучения – не менее 10 человек.

Форма организации и проведения занятий: программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Материально техническое обеспечение спортивный зал, теннисные столы, сетки, ракетки, теннисные шары, утяжеленные мячи, скакалки.

Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теоретич- кие занятия	Практическ ие занятия	Всего	
1	Вводн. занятия. Техника безопасности Правила поведения	1	1	2	беседа, опрос
2	Начальные элементы, подброс, хватка ракетки, стойка	4	-	4	беседа, опрос
3	Набивания ударов на количество с партнером у стола	-	15	15	контрольное занятие, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	-	28	28	контрольное занятие, наблюдение
5	Спортивные, подвижные игры	-	20	20	контрольное наблюдение
6	Совершенствование техники простых ударов	1	14	15	контрольное наблюдение
7	Упражнения в парах	-	22	22	контрольное наблюдение
8	Тренировочные игры, освоение подачи	-	12	12	тестирование, контрольные наблюдение
9	Тактическая подготовка	2	-	2	беседа, опрос
10	Соревнования внутри коллектива	-	15	15	тестирование, контрольные наблюдение
11	Соревнования муниципального, районного уровня	-	6	6	контрольные наблюдение
12	Итоговые и контрольные занятия	-	3	3	контрольн. занятия, тестирование, анкетирование
	Итого:	8	136	144	

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теоретич- кие занятия	Практическ ие занятия	Всего	
1	Вводн. занятия. Техника безопасности Правила поведения	4	-	4	беседа, опрос
2	Совершенствование подброса, хватки ракетки, стойки.	4	-	4	беседа, опрос
3	Освоение ударов накат справа и слева, подрезка.	-	28	28	контрольное занятие, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	-	34	34	контрольное занятие, наблюдение
5	Спортивные, подвижные игры	-	35	35	контрольное наблюдение
6	Судейство	5	20	25	беседа, наблюдение
7	Совершенствование техники ударов	-	28	28	беседа, контрольное наблюдение
8	Тренировочные игры, совершенствование подачи	-	12	12	тестирование, контрольные наблюдение
9	Тактическая подготовка	-	2	2	беседа, опрос
10	Соревнования внутри коллектива	-	35	35	тестирование, контрольные наблюдение
11	Соревнования муниципального, районного уровня	-	6	6	контрольные наблюдение
12	Итоговые и контрольные занятия	-	3	3	контрольн. занятия, тестирование, анкетирование
	Итого:	13	203	216	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теоретич- кие занятия	Практическ ие занятия	Всего	
1	Вводн. занятия. Техника безопасности Правила поведения	4	-	4	беседа, опрос
2	Разбор технических и тактических ошибок	4	-	4	беседа, опрос
3	Статические упражнения	-	18	18	контрольное занятие, наблюдение
4	Совершенствование удара накат, подрезка	-	30	30	контрольное занятие, наблюдение
5	Выполнение комбинаций сложных элементов	-	35	35	контрольное наблюдение
6	Силовые и беговые упражнения	-	25	25	контрольное наблюдение
7	Скоростные перемещения, челночный бег	-	24	24	контрольное наблюдение
8	Тренировочные игры, совершенствование сложных подачи	-	35	35	тестирование, контрольные наблюдение
9	Тактическая подготовка	-	12	12	беседа, опрос
10	Формирование устойчивых связей в парах с партнером	-	20	20	тестирование, контрольные наблюдение
11	Соревнования муниципального, районного уровня	-	6	6	контрольные наблюдение
12	Итоговые и контрольные занятия	-	3	3	контрольн. занятия, тестирование, анкетирование
Итого:		8	208	216	

Сводный учебный план

Настольный теннис	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	ИТОГО
Теория	8	13	8	29
Практика	136	203	208	547
Итого	144	216	216	576

УТВЕРЖДЕНА
№ _____ от «___» _____ 20__ г.

Зам. директор по ВР
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Т.М. Михейкина

Календарный учебный график обучения.

год обучения	начало обучения по программе	окончание обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных дней	кол-во учебных часов	режим занятий
Первый год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю 2 ак. часа
Второй год	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю 3 ак. часа
Третий год	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю 3 ак. часа

Рабочая программа первого года обучения.

Задачи первого года обучения.

Образовательные:

- знакомство с теннисом, основами хватки ракетки и стойки
- изучение основ тенниса, упражнения на чувство мяча, набивания

Воспитательные:

- воспитание качеств, необходимых для работы в коллективе, социализация подростков;
- воспитание нравственности и пропаганда общечеловеческих ценностей;

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к спорту, как инструменту личностного и физического роста
- приобретение опыта коммуникации со сверстниками посредством спорта
- развитие эстетического восприятия, понятия культуры и честной игры

Планируемые результаты первого года обучения.

Предметные:

Дети к концу первого года обучения должны знать:

- правила игры в теннис
- правила поведения за теннисным столом
- основные этапы проведения тренировки
- основы техники и стойки

Должны уметь:

- как держать ракетку
- какие стойки у стола при ударе слева и справа
- набивать мяч на ракетке в количестве в соответствии с возрастом
- освоить азы подачи, подброс мяча, положение ракетки при подачи
- получить знания и базовые навыки при ударе справа и слева накатом

Метапредметные:

- умение корректировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни

Личностные:

- работать в коллективе демонстрируя взаимодействие с командой, сотрудничество с напарниками в решении общекомандной цели;
- оценивать личностные достижения в динамике и взаимодействии с обучением;
- улучшить общую физическую подготовку
- уметь планировать, контролировать и оценивать свои действия

Формы подведения итогов:

- беседа;
- устный опрос;
- анкетирование;
- практическое задание в группе;
- контрольное занятие

Содержание программы первого года обучения.

1. Тема «Вводное занятие» Введение в мир настольного тенниса.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на занятиях, требования к форме для занятий и внешнему виду. Режим занятий, план работы на год. Сбор справок от врача о допуске ребенка к занятиям настольным теннисом.

Введение в программу первого года обучения.

Практика: хват ракетки, правила, особенности.

2. Начальные элементы, подброс, хватка ракетки, стойка.

Теория: Объяснение и обоснование начальных движений, хватки, стойки.

Практика: Самостоятельные упражнения под присмотром тренера:

- движение в соответствии с различными типами ударов
- обучение ритмичности движений
- простые игры;
- простейшие перемещения, самостоятельное принятие решения о перемещении около стола.

3. Набивание на ракетке, набивание от стены.

Теория: Объяснение необходимости тренировки суставно-мышечного аппарата.

Практика: Выработка стойки, с опорами на 2 ноги и одной ногой вперед.

Практические занятия: апробирование основных движений на практике

- постановка корпуса, рук, ног;
- изучение позиций ног
- изучение позиции рук

4. Общая физическая подготовка:

Теория: Объяснение темы практического занятия.

Практика: Подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных теннисных движений. Тренировка и релаксация суставно-мышечного аппарата.

Выработка общей физической выносливости. Развитие гибкости, эластичности.

Исправление недочетов в технике движений.

Практические занятия:

- упражнения для разогрева суставно-мышечного аппарата;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для выработки силы мышц ног;
- упражнение на развитие подвижности и эластичности мышц голеностопного сустава, плечевого пояса;
- упражнения со скакалкой.

5. Спортивные подвижные игры

Теория: Разъяснение для чего они теннисисту.

Практика: Практические занятия: игры в футбол, баскетбол, волейбол, позволяют развить координацию, физическую силу, взаимодействие с партнером и «чувство мяча».

6. Постановка техники простых ударов

Теория: Объяснение простых ударов

Практика: Характеристика ударов, в каких случаях и зачем они применяются.

Апробирование простых ударов у стола или автомата.

7. Тренировочные игры, освоение подачи

Теория: разъяснения, необходимости применения практических навыков с соперником своего уровня.

Практика: Освоение подачи, соревнование в качестве и количестве.

8. Упражнения в парах.

Теория: разъяснения, необходимости взаимодействия с партнером

Практика: Отработка взаимодействия с партнером, возникающий соревновательный момент позволяет быстрее освоить необходимые элементы.

9. Групповые упражнения.

Теория: Объяснить необходимость беговых, силовых и имитационных упражнений.

Практика: привлечь в тренировочный процесс большое количество участников, развить чувство локтя в команде, применяются при выполнении беговых, силовых и имитационных упражнений.

10. Итоговые и контрольные занятия.

Теория: Беседа

Практика: Производится контроль качества обучения, определение лучших и выявление недочетов у отстающих.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения.

Месяц	Планируемая дата	Наименование тем и разделов	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Сентябрь		Вводное занятие, ТБ Хватка ракетки, упражнения на чувство мяча	1	1	2
		Набивание на ракетке на количество. Набивание у стены на количество и качество.	1	1	2
		Изучение игровой стойки. Изучение правильного подброса	1	1	2
		ОФП, прыжки, беговые упражнения. Спортивные игры.		2	2
		Изучение подачи. Техника простых ударов.	1	1	2
		Упражнения на перемещение. Тренировочные игры		2	2
		Тренировочные игры. Упражнения в парах.		2	2
		ОФП, эстафеты.		2	2
		Игры с набиванием мяча. Упражнения в парах.		2	2
Октябрь		Упражнения на координацию. Групповые упражнения, имитации		2	2
		Изучение правильного подброса. ОФП, беговые упражнения	1	1	2
		Упражнения на перемещения. Групповые упражнения, имитации.		2	2
		Изучение подачи. Техника простых ударов.	1	1	2
		Упражнения на перемещение. Техника простых ударов		2	2
		Игры с набиванием мяча. Техника простых ударов.		2	2
		ОФП, прыжки. Спортивные игры. Групповые упражнения, имитации.		2	2
Ноябрь		Изучение подачи. Упражнения на перемещения.		2	2
		ОФП, отжимания, пресс, спина. Упражнения на координацию.		2	2
		Упражнения в парах. Упражнения на перемещения.		2	2
		Спортивные подвижные игры.		2	2
		Тренировочные игры.		2	2

		Турнир гимназии по настольному теннису.			
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		2	2
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		2	2
Декабрь		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		2	2
		Техника простых ударов. Упражнения в парах.		2	2
		Техника простых ударов. Упражнения на координацию.		2	2
		Техника простых ударов. Упражнения в парах.		2	2
		Игры с набиванием мяча. ОФП, отжимания, пресс, спина		2	2
		ОФП, эстафеты		2	2
		Изучение правильного подброса.		2	2
		Тренировочные игры.		2	2
		Новогодний турнир: «Быстрый мяч»		2	2
Январь		Упражнения в парах. Спортивные подвижные игры.		2	2
		Изучение удара накатом справа	1	1	2
		Групповые упражнения, имитации.		2	2
		Изучение		2	2
		Простые комбинации ударов.		2	2
		Повтор удара накатом справа и удара накатом слева.		2	2
		Повтор удара накатом справа и удара накатом слева.		2	2
Февраль		Простые комбинации ударов.		2	2
		Простые комбинации ударов.		2	2
		ОФП, беговые упражнения.		2	2
		Упражнения на координацию		2	2
		Игра в парах, упражнения.		2	2
		Упражнения на перемещение.		2	2
		Повтор удара накатом справа и удара накатом слева.		2	2
		Спортивные подвижные игры.		2	2
Март		Повтор удара накатом справа и удара накатом слева.		2	2
		Тренировочные игры. Групповые упражнения, имитации.		2	2
		ОФП, эстафеты. Изучение удара накатом справа		2	2
		ОФП, отжимания, пресс, спина.		2	2
		Изучение правильного подброса.		2	2
		Повтор удара накатом справа и удара накатом слева.		2	2
		Групповые упражнения, имитации		2	2

		Повтор удара накатом справа и удара накатом слева.		2	2
Апрель		Упражнения на координацию		2	2
		ОФП, отжимания, пресс, спина		2	2
		Групповые упражнения, имитации		2	2
		Повтор удара накатом справа и удара накатом слева.		2	2
		Соревнования в количестве ударов, набивания мяча.		2	2
		Упражнения на координацию. Групповые упражнения, имитации.		2	2
		Соревнования в количестве ударов, набивания мяча.		2	2
		Игра в парах, упражнения.	1	1	2
Май		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		2	2
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		2	2
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		2	2
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		2	2
		Игра в парах, упражнения .		2	2
		Повтор удара накатом справа и удара накатом слева.		2	2
		Спортивные игры. ОФП, отжимания, пресс, спина		2	2
		Изучение правильного подброса.		2	2
		Групповые упражнения, имитации		2	2
		Итоговое занятие		2	2
		Итого:	8	136	144

Рабочая программа второго года обучения.

Задачи второго года обучения.

Образовательные:

- Формирование понятия о необходимости правильного выполнения технических элементов в теннисе, совершенствование освоенных технических элементов.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, выполнения задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.
- новые движения программы второго года обучения изучают обязательно в чистом виде. Если движения трудное, и достичь правильного исполнения сразу нельзя, изучают сначала его элементы. Только в том случае упражнения будет по-настоящему усвоено.

Развивающие:

- Развитие навыков парной игры
- Развитие чувства ритма ударов и взаимодействия с партнером
- Раскрытие индивидуальности спортсмена

Планируемые результаты второго года обучения.

Предметные:

к концу второго года обучения учащиеся должны *знать и уметь*:

- правильно и четко выполнять хватку, стойки у стола при ударе накатом и подрезкой
- набивать мяч на ракетке в количестве 30 и более ударов в соответствии с возрастом
- качественно и четко осуществлять подачу, подброс мяча, положение ракетки при подаче
- получить знания и навыки при ударе справа и слева накатом и подрезкой
- улучшить общую физическую подготовку
- играть с партнером, выполняя удары накатом и подрезкой справа и слева
- участвовать в мини-турнирах муниципального и городского уровня.

Метапредметные:

- уметь корректировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- освоить правила здорового и безопасного образа жизни

Личностные:

- взаимодействовать с командой, сотрудничать с напарниками в решении общекомандной цели;
- оценивать личностные достижения в динамике и взаимодействии с обучением;
- улучшить общую физическую и специальную подготовку

Формы подведения итогов:

- беседа
- опрос
- соревнования
- практическое задание в группе
- контрольное занятие

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на занятиях, требования к форме для занятий и внешнему виду. Режим занятий, план работы на год. Сбор справок от врача о допуске ребенка к занятиям настольным теннисом. Введение в программу третьего года обучения.

Практика:

2. Совершенствование подброса, хватки ракетки, стойки.

Теория: Разъяснение необходимости максимально четкого и собранного подброса, стойки и хватки ракетки, разбор ошибок и недочетов каждого конкретного спортсмена.

Практика: Применение в тренировке и игре исправлений и конкретных недочетов каждого спортсмена.

3. Освоение ударов

Теория: накат справа и слева, подрезка. Разъяснение необходимости выполнения правильной техники при ударе накат справа, накат слева и подрезка.

Практика: Применение правильной техники при выполнении этих ударов на автомате и в игре с соперником и тренером.

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Разъяснение необходимости различных физических упражнений.

Практика: Подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных теннисных движений. Тренировка и релаксация суставно-мышечного аппарата. Выработка общей физической выносливости. Развитие гибкости, эластичности. Исправление недочетов в технике движений.

- упражнения для разогрева суставно-мышечного аппарата;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для выработки силы мышц ног;
- упражнения на улучшение гибкости;
- упражнения развивающие быстроту и ловкость;
- упражнения со скакалкой.

5. Спортивные игры.

Теория: Разъяснение для чего они теннисисту, воспитание уважения к партнёру, развитие игрового мышления.

Практика: Игры в футбол, баскетбол, волейбол, позволяют развить координацию, физическую силу, взаимодействие с партнером и чувство мяча.

6. Судейство.

Теория: Разъяснение тонкостей правил настольного тенниса и применение их в практике судейства матчей сверстников, ведение счета, решение спорных моментов.

Практика: Судейство матчей в тренировочном режиме и при проведении мини-турниров группы.

7. Совершенствование техники ударов.

Теория: Подсказки каждому игроку по собственным недочетам при выполнении каждого вида удара, разъяснение необходимости выполнения более четкого движения посредством простейших законов физики и биомеханики.

Практика: Выполнение исправленного движения при каждом виде удара на автомате и в процессе игры или выполнения упражнения с партнером или с тренером.

8. Тренировочные игры, совершенствование подачи.

Теория: Разбор конкретных технических ошибок и недочетов при выполнении подачи, целесообразность применения той или иной подачи против конкретного соперника, выбор тактики на игру с известным соперником.

Практика: Применение в тренировке и игре знаний полученных при разборе ошибок и недочетов, применение различных тактик против одного соперника.

9. Соревнования внутри коллектива.

Теория: Разъяснение номенклатуры соревнований

Практика: Проведение соревнований и мини-турниров внутри группы, выявление победителей и призеров, отбор в сборную команду.

10. Итоговые занятия.

Теория: Беседа

Практика: Производится контроль качества обучения, определение лучших и выявление недочетов у отстающих.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения.

Месяц	Планируемая дата	Наименование тем и разделов	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Сентябрь		Вводное занятие, ТБ. Начальные движений, хватка, стойка.	1	2	3
		самостоятельные упражнения с мячом под присмотром тренера		3	3
		обучение ритмичности движений, движение в соответствии с различными типами ударов.	1	2	3
		ОФП, беговые упражнения		3	3
		Упражнения на перемещение. Объяснение и постановка положения ног для исполнения различных теннисных движений.	1	2	3
		перемещения и хватки ракетки в различных игровых ситуациях при ударах справа и слева.	1	2	3
		ОФП, прыжки. Спортивные игры.		3	3
		Упражнения на перемещение. Постановка положения ног для исполнения различных теннисных движений.	1	2	3
Октябрь		Перемещения и хватки ракетки в различных игровых ситуациях при ударах справа и слева.		3	3
		Имитация ударов справа и слева		3	3
		Имитация ударов справа и слева		3	3
		перенесение технических навыков в игру с партнером за столом.		3	3
		ОФП, Подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных теннисных движений.		3	3
		Имитация ударов справа и слева		3	3
		перенесение технических навыков в игру с партнером за столом.		3	3
		Выработка общей физической выносливости		3	3
		Исправление недочетов в технике	1	2	3

		движений.			
Ноябрь		ОФП, отжимания, пресс, спина, упражнения на развитие гибкости, эластичности		3	3
		Упражнения на быстроту, ловкость и координацию.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
Декабрь		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		упражнения для выработки силы мышц ног, спины, брюшного пресса;		3	3
		упражнения на растяжку и гибкость		3	3
		Совершенствование техники простых ударов		3	3
		Совершенствование техники простых ударов		3	3
		упражнения со скакалкой		3	3
		Характеристика ударов, в каких случаях и зачем они применяются		3	3
		Разбор технических ошибок после и в процессе игры	1	2	3
		Новогодний турнир: «Быстрый мяч»		3	3
Январь		Применение и совершенствование ударов на практике с партнёром		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
		самостоятельные упражнения с мячом под присмотром тренера		3	3
		ОФП, прыжки, беговые упражнения		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов	1	2	3
		самостоятельные упражнения с мячом под присмотром тренера		3	3
		Спортивные игры. Игры в футбол, баскетбол, волейбол		3	3
		Упражнения на перемещение		3	3
Февраль		Имитация ударов справа и слева		3	3
		Объяснение и постановка положения ног		3	3
		перемещения и хватки ракетки в различных игровых ситуациях при ударах справа и слева	1	2	3

		ОФП, отжимания, пресс, спина		3	3
		Выработка общей физической выносливости		3	3
		перенесение технических навыков в игру с партнером за столом.	1	2	3
		Имитация ударов справа и слева		3	3
		Игра в парах, упражнения		3	3
Март		Исправление недочетов в технике движений.	1	2	3
		Подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных теннисных движений.		3	3
		Совершенствование техники простых ударов		3	3
		Характеристика ударов, в каких случаях и зачем они применяются	1	2	3
		Применение и совершенствование ударов на практике с партнёром		3	3
		Разбор технических ошибок после и в процессе игры	1	2	3
		Игры в футбол, баскетбол, волейбол		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
		самостоятельные упражнения с мячом под присмотром тренера		3	3
Апрель		Упражнения на координацию		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
		Совершенствование правильного подброса.		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
		Соревнования в количестве ударов		3	3
		упражнения со скакалкой		3	3
		Игра в парах, упражнения		3	3
Май		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		самостоятельные упражнения с мячом под присмотром тренера		3	3
		Игра в парах, упражнения		3	3

		самостоятельные упражнения с мячом под присмотром тренера		3	3
		Итоговое занятие		3	3
		Итого:	13	203	216

Рабочая программа третьего года обучения.

Задачи третьего года обучения.

Образовательные:

- совершенствование освоенных технических элементов, изучение новых комбинаций ударов и их четкое выполнение

Воспитательные:

- сформировать игровую культуру подрастающего поколения
- социально ориентировать обучающихся, помочь их становлению в обществе
- эстетическое воспитание посредством собственного примера

Развивающие:

- совершенствование техники ударов
- развитие исполнительского мастерства
- привитие навыков самовоспитания
- умение использовать освоенные навыки в тренировочном процессе и в игре
- развитие быстроты и реакции на изменение тактических построений соперника

Планируемые результаты третьего года обучения.

Предметные: к концу третьего года обучения учащиеся *должны знать и уметь:*

- правильно и четко выполнять хватку, стойки у стола при ударе накатом и подрезкой
- набивать мяч на ракетке в количестве 30 и более ударов в соответствии с возрастом
- качественно и четко осуществлять подачу, подброс мяча, положение ракетки при подаче
- получить знания и навыки при ударе справа и слева накатом и подрезкой
- играть с партнером, выполняя удары накатом и подрезкой справа и слева
- выполнять сложные комбинации ударов
- участвовать в турнирах различного уровня

Метаредметные:

- выполнять учебные нормативы, позволяющие отображать уровень технического мастерства;
- работать самостоятельно с информационными источниками, получая необходимые знания в избранной деятельности;
- сформировать у обучающихся определенные знания о гигиене и ЗОЖ.

Личностные:

- оценивать личностные достижения в динамике и взаимодействии с обучением
- уметь выполнять функции наставничества в работе с младшими.

Формы подведения итогов:

- беседа, устный опрос, анкетирование
- практическое задание в группе
- участие в соревнованиях
- контрольное занятие

Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на занятиях, требования к форме для занятий и внешнему виду. Режим занятий, план работы на год. Сбор справок от врача о допуске ребенка к занятиям теннисом. Введение в программу четвертого года обучения.

Практика: Игровая деятельность в свободной форме.

2. Разбор технических и тактических ошибок.

Теория: Теоретический разбор тактических ошибок, возникающих в процессе игры, разъяснение преимуществ, получаемых при выполнении тех или иных действий. Разбор ошибок и недочетов в технике.

Практика: Игровая деятельность под наблюдение руководителя.

3. Статические упражнения.

Теория: Беседа о необходимости физической подготовки

Практика: Упражнения направленные на развитие статической силы и силовой выносливости необходимой на протяжении длительного турнира или в течении затяжного матча.

4. Совершенствование удара накат, подрезка.

Теория: Разъяснение необходимости выполнения правильной техники при ударе накат справа, накат слева и подрезка.

Практика: Игровая деятельность. Применение правильной техники при выполнении этих ударов на автомате и в игре с соперником и тренером.

5. Выполнение комбинаций сложных элементов.

Теория: Беседа о необходимости вариативности действий в игре для получения максимального преимущества над соперником.

Практика: Игровая деятельность под наблюдение руководителя.

6. Силовые и беговые упражнения.

Теория: Беседа о необходимости физической подготовки

Практика:

- упражнения для разогрева суставно-мышечного аппарата;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для выработки силы мышц ног;
- упражнения на улучшение гибкости;
- упражнения с резиной
- упражнения с отягощениями

7. Скоростные перемещения, челночный бег.

Теория: Беседа о необходимости максимально быстрого перемещения и смены направления движения.

Практика:

- спортивные игры
- бег на короткие отрезки со сменой направления
- упражнения на перемещения у стола

8. Формирование устойчивых связей в парах с партнером.

Теория: Необходимы для качественного взаимодействия и взаимопонимания между партнерами при игре в парах или работе в команде.

Практика: Наигрывание количества времени с партнером по парному соревнованию.

9. Совершенствование сложных подач.

Теория: Разъяснение технических элементов выполняемой подачи.

Практика: Исправление недочетов при выполнении подачи под присмотром тренера.

10. Итоговые и контрольные занятия.

Теория: Беседа. Подведение итогов.

Практика: Игровая деятельность в свободной форме.

Календарно-тематическое планирование третьего года обучения.

Месяц	Планируемая дата	Наименование тем и разделов	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Сентябрь		Вводное занятие, ТБ. Начальные движений, хватка, стойка.	1	2	3
		Повтор ритмичности движений, движение в соответствии с различными типами ударов.		3	3
		Объяснение и постановка положения ног для исполнения различных теннисных движений.	1	2	3
		самостоятельные упражнения с мячом под присмотром тренера		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
		ОФП, беговые упражнения		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
		Специальные беговые упражнения		3	3
Октябрь		ОФП, отжимания, пресс, спина, упражнения на развитие гибкости, эластичности		3	3
		Характеристика ударов, в каких случаях и зачем они применяются	1	2	3
		Совершенствование перемещений		3	3
		Совершенствование постановки положения ног для исполнения различных теннисных движений.		3	3
		удары справа и слева накатом		3	3
		Имитация ударов справа и слева		3	3
		Исправление недочетов в технике движений.	1	2	3
		перенесение технических навыков в игру с партнером за столом.		3	3
		перенесение технических навыков в игру с партнером за столом.		3	3
Ноябрь		Подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных теннисных движений.		3	3
		Выработка общей физической выносливости		3	3

		ОФП, отжимания, пресс, спина		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
Декабрь		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Разбор технических ошибок после и в процессе игры	1	2	3
		упражнения для выработки силы мышц ног, спины, брюшного пресса;		3	3
		Применение и совершенствование ударов на практике с партнёром		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов	1	2	3
		Упражнения на координацию		3	3
		Игры в футбол, баскетбол, волейбол		3	3
		Новогодний турнир: «Быстрый мяч»		3	3
Январь		Характеристика ударов, в каких случаях и зачем они применяются		3	3
		Разбор технических ошибок после и в процессе игры	1	2	3
		перенесение технических навыков в игру с партнером за столом.		3	3
		Имитация ударов справа и слева		3	3
		самостоятельные упражнения с мячом под присмотром тренера		3	3
		самостоятельные упражнения с мячом под присмотром тренера		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
		Игры в футбол, баскетбол, волейбол		3	3
Февраль		Подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных теннисных движений.		3	3
		ОФП, прыжки, беговые упражнения		3	3
		перемещения и хватки ракетки в различных игровых ситуациях при ударах справа и слева		3	3
		Упражнения на перемещение		3	3
		ОФП, отжимания, пресс, спина		3	3
		Имитация ударов справа и слева		3	3
		Объяснение и постановка положения ног		3	3
		перемещения и хватки ракетки в различных игровых ситуациях при		3	3

		ударах справа и слева			
Март		Игры в футбол, баскетбол, волейбол		3	3
		Имитация ударов справа и слева		3	3
		перенесение технических навыков в игру с партнером за столом.		3	3
		Исправление недочетов в технике движений.	1	2	3
		Выработка общей физической выносливости		3	3
		Применение и совершенствование ударов на практике с партнёром		3	3
		Исправление недочетов в технике движений.		3	3
		упражнения со скакалкой		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
Апрель		Упражнения на координацию		3	3
		Применение и совершенствование ударов на практике с партнёром		3	3
		упражнения для укрепления мышц спины		3	3
		упражнения на растяжку и гибкость		3	3
		упражнение на развитие подвижности и эластичности мышц голеностопного сустава и стопы		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
		Игры в футбол, баскетбол, волейбол		3	3
Май		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		Тренировочные игры. Турнир гимназии по настольному теннису.		3	3
		движение в соответствии с различными типами ударов		3	3
		Спортивные игры		3	3
		Исправление недочетов в технике движений.		3	3
		Итоговое занятие		3	3
		Итого:	8	208	216

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы, УМК и информационные источники.

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей
Учебные и методические пособия		
Информационные, справочные материалы	http://www.rustt.ru/ - Российский портал о настольном теннисе. Свежие новости, анонсы соревнований, правила, техника, мастер-классы, тесты инвентаря, интернет-магазин и ещё масса полезной информации о настольном теннисе.	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru
Научная, специальная, методическая литература	Теория и методика настольного тенниса. Г.В Барчукова, В.М. Богушас, О.В Матыцин. «Академия» 2006г. Теория и методика настольного тенниса. Г.В Барчукова, В.М. Богушас, О.В Матыцин. «Академия» 2006г.	«Настольный теннис» Вернер Шлагер и Бернд Гросс .Москва: Эксмо, 2016г.
Тематические, методические пособия, разработки	«У меня секретов нет» С.Д. Шпрах Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса.	Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. Э.Я. Фриерман.
Конспекты занятий, дидактические игры	Конспекты занятий 1-го, 2-го и 3-го года обучения.	Журнал «Культура здоровой жизни» http://kzg.narod.ru/
Таблицы	«Учебные нормативы по ОФП», специальной подготовке	«Учебные нормативы»
Схемы	Динамика освоения программы.	Динамика освоения программы.
Плакаты	Стенд «Тактика игры»	Стенд «Тактика игры»
Раздаточный материал (дидактические карточки, образцы работ, алгоритм выполнения заданий, памятки и др.)	Комплекс упражнений по ОФП, опросники, анкеты обратной связи.	Комплекс упражнений по ОФП

Литература для учащихся

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, **2017**. - 184 с.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, **2016**. - 112 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, **2018**. - 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, **2015**. - 188 с.
5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, **2018**. - 208 с.
6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, **2016**. - **534** с.
7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - **319** с.

Литература для педагога

1. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, **2018**. - **642** с.
2. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - **801** с.
3. Ракетка для настольного тенниса "ACTION". - Москва: **Наука**, **2017**. - **755** с.
4. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, **2016**. - **458** с.
5. Рассел, Джесси Настольный теннис на летних Олимпийских играх 2008 / Джесси Рассел. - М.: VSD, **2016**. - **620** с.

Оценочные материалы

Взаимопомощь внутри коллектива.

Анкета обратной связи:

- Как ты чувствовал(а) себя на занятиях?
- Что тебе особенно понравилось на занятиях?
- чувствовал(а) ли ты поддержку коллектива на занятиях?
- Какую информацию, полученную на занятиях, ты сможешь использовать в своей жизни?
- Кого ты считаешь лидером в этом коллективе?
- Хочешь ли ты продолжить заниматься в этом коллективе?
- Будешь ли ты обсуждать с коллективом свои вопросы?
- Готов(а) ли ты помочь коллективу быть более успешным?
- Будешь ли ты приглашать на занятия в этот коллектив своих друзей?

Информационная карта освоения образовательной программы и социально-психологического развития учащихся:									
Название программы:			педагог		№ группы		Год обучения		Дата заполнения
ФИО	Параметры результативности освоения программы						Параметры социально-психологического развития		
	Опыт освоения теории	Опыт освоения практической деятельности	Регулярность посещения занятий	Опыт социально - значимой деятельности (участие в соревнованиях, в благотворительных)	Наличие вредных привычек	Общая сумма баллов	Развитие коммуникативных качеств и ценностных ориентаций через командную игру	Взаимопомощь внутри коллектива	Общая сумма баллов
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %									

Категории оценки: 1 – низкий уровень, незначительный пост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень.

Параметры результативности освоения программы:

1. Опыт освоения теории.

Учащимся предлагается ответить на тестовые вопросы по теории игры в настольный теннис.

Критерии результативности:

- 5 – правильных ответов 10
- 4 – правильных ответов 8
- 3 – правильных ответов 6
- 2 – правильных ответов 3

2. Опыт освоения практической деятельности.

Учащиеся принимают участие в сдаче контрольных нормативов по ОФП и специальной подготовке (приложение №2). Критерии результативности:

- по ОФП – выполнить нормативы по 3-х бальной системе
- по специальной подготовке - выполнять нормативы по 3-х бальной системе

3. Регулярность посещения занятий.

Анализ журнала посещаемости, с учетом уважительных пропусков. Критерии диагностики посещения:

- 5 – не более 2 пропущенных занятий в месяц
- 4 – не более 4 пропущенных занятий в месяц
- 3 – более 4 пропущенных занятий в месяц
- 2 – более 6 пропущенных занятий в месяц

4. Опыт социально - значимой деятельности.

Фиксация активности учащегося в социально – значимых мероприятиях, по количеству мероприятий. Критерии диагностики деятельности:

- 1 - участие в соревнованиях
- 1 - в благотворительных мероприятиях
- 1 - помощь в организации и судействе соревнований по настольному теннису.

Параметры социально-психологического развития:

1. Развитие коммуникативных качеств и ценностных ориентаций через командную игру.

Чем больше полученные баллы, тем выше уровень коммуникативных качеств и ценностных ориентаций.

2. Взаимопомощь внутри коллектива.

Чем больше полученные баллы, тем лучше адаптация учащегося в данном коллективе, и уровень взаимопомощи способствует решению задач всего учебного коллектива.