

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области |
Управление образования Администрации города Вологды |
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 7 имени 24 Краснознаменной
Евпаторийской гвардейской стрелковой дивизии»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 11 от
30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ № 7»
М. В. Савкова



Приказ № 330 от 30.08.2024 г. □

Программа
внеурочной деятельности учащихся

«Настольный теннис»

Направление: общеобразовательная
(для учащихся 1-4 классов)

Составитель:
В.А. Лебедев
учитель физической культуры

Вологда, 2024 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы «Настольный теннис» обусловлена тем, что в учреждении дополнительного образования детей имеются все необходимые условия для того, чтобы охватить занятиями настольным теннисом достаточно большое количество детей и подростков. Посильные требования в процессе обучения, простой инвентарь делают этот вид спорта очень популярным среди подростков и молодёжи, Настольный теннис является увлекательной спортивной игрой, которая представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию координации движений, быстроты реакции, развивают мышление, силу воли, укрепляют мышцы, нормализуют деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Кроме того, занятия настольным теннисом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В этом заключается **педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

Отличительной особенностью программы «Настольный теннис» является то, что она даёт возможность удовлетворить запросы желающих заниматься настольным теннисом, организовать содержательный отдых детей. Это особенно важно в связи с тем, что общеобразовательная программа школы по физической культуре не предусматривает занятия по настольному теннису.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в настольный теннис. **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы,

которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Поурочное планирование рабочей программы курса 1 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Формы проведения занятий</i>
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Лекция
2	Знакомство с настольный теннисом.	Практическое занятие, лекция
3	Развитие координации.	Практическое занятие
4	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие
5	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие
6	Хватка ракетки.	Практическое занятие
7	Техника передвижения.	Практическое занятие
8	Жонглирование мячом.	Практическое занятие
9	Овладение базовой техникой с работой ног.	Практическое занятие
10	Личная и общественная гигиена.	Практическое занятие
11	ОФП	Практическое занятие

12	Овладение техникой ударов по мячу на столе	Практическое занятие
13	Физическая подготовка юного спортсмена.	Практическое занятие
14	Поддачи справа и слева накатом.	Практическое занятие
15	«Толчок» слева.	Практическое занятие
16	Подставка слева и справа.	Практическое занятие
17	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	Практическое занятие
18	Прием подач	Практическое занятие
19	Накат справа и слева.	Практическое занятие
20	Сущность и назначение планирования, его виды.	Практическое занятие
21	Правила игры в теннис.	Практическое занятие
22	Основные правила организации и проведения спортивных соревнований.	Практическое занятие
23	Закаливание организма спортсмена.	Практическое занятие
24	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
25	Контрольные испытания.	Практическое занятие
26	Командные действия	Практическое занятие
27	Жонглирование мяча	Практическое занятие
28	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Практическое занятие
29	Многократное выполнение технических приемов.	Практическое занятие
30	Учебная игра.	Практическое занятие
31	Офп	Практическое занятие

32	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
33	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
34	Приём подач	Практическое занятие
	Всего	34 час

Поурочное планирование рабочей программы курса 2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Формы проведения занятий</i>
1	Знакомство с настольным теннисом.	Лекция
2	Развитие координации.	Практическое занятие
3	Офп	Практическое занятие
4	Сфп	Практическое занятие
5	Хватка ракетки	Практическое занятие
6	Жонглирование мячом	Практическое занятие
7	Овладение базовой техникой с работой ног	Практическое занятие
8	Овладение техникой ударов по мячу на столе	Практическое занятие
9	Овладение базовой техникой с работой ног.	Практическое занятие
10	Личная и общественная гигиена.	Практическое занятие
11	ОФП	Практическое занятие
12	Овладение техникой ударов по мячу на столе	Практическое занятие
13	Физическая подготовка юного спортсмена.	Практическое занятие
14	Поддачи справа и слева накатом.	Практическое занятие

15	«Толчок» слева.	Практическое занятие
16	Подставка слева и справа.	Практическое занятие
17	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	Практическое занятие
18	Прием подач	Практическое занятие
19	Накат справа и слева.	Практическое занятие
20	Сущность и назначение планирования, его виды.	Практическое занятие
21	Правила игры в теннис.	Практическое занятие
22	Основные правила организации и проведения спортивных соревнований.	Практическое занятие
23	Закаливание организма спортсмена.	Практическое занятие
24	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
25	Контрольные испытания.	Практическое занятие
26	Командные действия	Практическое занятие
27	Жонглирование мяча	Практическое занятие
28	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Практическое занятие
29	Многократное выполнение технических приемов.	Практическое занятие
30	Учебная игра.	Практическое занятие
31	Офп	Практическое занятие
32	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
33	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие

34	Приём подач	Практическое занятие
	Всего	34 час

Поурочное планирование рабочей программы курса 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Формы проведения занятий
1	Организационное занятие	Лекция
2	Основы общей и специальной физической подготовки	Практическое занятие
3	Развитие координации	Практическое занятие
4	Общая физическая подготовка	Практическое занятие
5	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие
6	Текущая аттестация	Практическое занятие
7	Основы техники и тактики настольного тенниса	Практическое занятие
8	Накат справа	Практическое занятие
9	Накат слева	Практическое занятие
10	Техника подач справа	Практическое занятие
11	Техника подач слева	Практическое занятие
12	Прием подач	Практическое занятие
13	Подставка слева и справа	Практическое занятие
14	Подрезка	Практическое занятие
15	Тактическая подготовка	Практическое занятие
16	Текущая аттестация	Практическое занятие
17	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	Практическое занятие
18	Значение техники для роста спортивного мастерства	Практическое занятие

19	Организация и проведение спортивных соревнований	Практическое занятие
20	Сущность и назначение планирования, его виды.	Практическое занятие
21	Правила игры в теннис.	Практическое занятие
22	Основные правила организации и проведения спортивных соревнований.	Практическое занятие
23	Закаливание организма спортсмена.	Практическое занятие
24	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
25	Контрольные испытания.	Практическое занятие
26	Командные действия	Практическое занятие
27	Жонглирование мяча	Практическое занятие
28	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Практическое занятие
29	Многократное выполнение технических приемов.	Практическое занятие
30	Учебная игра.	Практическое занятие
31	Офп	Практическое занятие
32	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
33	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
34	Приём подач	Практическое занятие
	Всего	34 час

Поурочное планирование рабочей программы курса 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Формы проведения занятий
-------	--------------	--------------------------

1	Организационное занятие.	Лекция
2	Основы общей и специальной физической подготовки	Практическое занятие
3	Общая физическая подготовка	Практическое занятие

4	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие
5	Текущая аттестация	Практическое занятие
6	Основы техники и тактики настольного тенниса	Практическое занятие
7	Топ-спин справа по подставке	Практическое занятие
8	Топ-спин справа по подрезке	Практическое занятие
9	Топ-спин слева по подставке	Практическое занятие
10	Техника подач с вращением	Практическое занятие
11	Прием подач	Практическое занятие
12	Накат слева по подрезке	Практическое занятие
13	Накат слева по подставке	Практическое занятие
14	Накат справа	Практическое занятие
15	Подрезка	Практическое занятие
16	Тактика игры по защите	Практическое занятие
17	Тактика игры против защиты	Практическое занятие
18	Текущая аттестация	Практическое занятие
19	Организация и проведение спортивных соревнований	Практическое занятие
20	Сущность и назначение планирования, его виды.	Практическое занятие
21	Правила игры в теннис.	Практическое занятие

22	Основные правила организации и проведения спортивных соревнований.	Практическое занятие
23	Закаливание организма спортсмена.	Практическое занятие
24	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
25	Контрольные испытания.	Практическое занятие
26	Командные действия	Практическое занятие
27	Психологическая подготовка. Подготовка к соревнованиям	Практическое занятие
28	Правила игры и организация соревнований	Практическое занятие
29	Значение техники для роста спортивного мастерства	Практическое занятие
30	Организация и проведение спортивных соревнований	Практическое занятие
31	Инструкторская подготовка	Практическое занятие
32	Промежуточная аттестация	Практическое занятие
33	Участие в соревнованиях	Практическое занятие
34	Психологическая подготовка. Подготовка к соревнованиям	Практическое занятие
	Всего	34 час

Методические материалы для учителя

1. Амелин А.Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 1972.
2. Байгулов Ю.П. Мостики к мастерству // Спортивные игры. – 1974. - №4.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М., 2000.
4. Байгулов Ю.П., Аверин Г.А. Атакует чемпион мира // Спортивные игры. - 1973. №3.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом // Спортивные игры. – 1973. - №6.
6. Барчукова Г.Ф. Учись играть в настольный теннис – М.: Советский спорт, 1989.
7. Иванов В.С. Теннис на столе. – М., 1970.
8. Кудряшов Г.А. Чертежи на теннисном столе // Спортивные игры. – 1972. - №8.
9. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. -

М., 2001.

10. Настольный теннис: пер. с кит. / под ред. Сюй Яньшэна, М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Настольный теннис. /Сост. серии – Штейнбах В. Л./– М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80с ил. (Краткая энциклопедия спорта)
12. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В. Барчукова, В.М.Н. Богушар, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой, М.: Издательский центр «Академия», 2006.
13. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. / пер. с англ. Белозеров О., М.: ВистаСпорт, 2005.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы интернет

- Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru> [Ⓢ] Российский образовательный портал: <http://www.school.edu.ru> [Ⓢ] Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: www.school-collection.edu.ru
- Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
- Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
- Сеть творческих учителей www.it-n.ru
- Журнал «Наука и образование» www.edu.rin.ru

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области |
Управление образования Администрации города Вологды |
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 7 имени 24 Краснознаменной
Евпаторийской гвардейской стрелковой дивизии»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 11 от
30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ № 7»
М. В. Савкова



Приказ № 330 от 30.08.2024 г. □

Программа
внеурочной деятельности учащихся
«Настольный теннис»

Направление: общеобразовательная
(для учащихся 5-9 класс)

Составитель:
В.А. Лебедев
учитель физической культуры

Вологда, 2024 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы «Настольный теннис» обусловлена тем, что в учреждении дополнительного образования детей имеются все необходимые условия для того, чтобы охватить занятиями настольным теннисом достаточно большое количество детей и подростков. Посильные требования в процессе обучения, простой инвентарь делают этот вид спорта очень популярным среди подростков и молодёжи, Настольный теннис является увлекательной спортивной игрой, которая представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию координации движений, быстроты реакции, развивают мышление, силу воли, укрепляют мышцы, нормализуют деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Кроме того, занятия настольным теннисом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В этом заключается **педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

Отличительной особенностью программы «Настольный теннис» является то, что она даёт возможность удовлетворить запросы желающих заниматься настольным теннисом, организовать содержательный отдых детей. Это особенно важно в связи с тем, что общеобразовательная программа школы по физической культуре не предусматривает занятия по настольному теннису.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в настольный теннис.

задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;

- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Поурочное планирование рабочей программы курса 5-9 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Формы проведения занятий</i>
1-2	Организационное занятие.	Лекция
3-4	Основы общей и специальной физической подготовки	Практическое занятие, лекция
5-6	Общая физическая подготовка	Практическое занятие
7-8	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие
9-10	Текущая аттестация	Практическое занятие
11-12	Основы техники и тактики настольного тенниса	Практическое занятие
13-14	Топ-спин справа	Практическое занятие
15-16	Топ-спин слева	Практическое занятие
17-18	Прием подач скидкой	Практическое занятие
19-20	Прием сложных подач	Практическое занятие

21-22	Прием подач с вращением	Практическое занятие
23-24	Техника подач с боковым вращением	Практическое занятие
25-26	Техника сложных подач	Практическое занятие
27-28	Техника подач справа	Практическое занятие
29-30	Техника короткой игры	Практическое занятие
31-32	Техника активной игры	Практическое занятие
33-34	Подставка слева и справа	Практическое занятие
35-36	Накат слева	Практическое занятие
37-38	Завершающий удар	Практическое занятие
39-40	Тактика игры по защите	Практическое занятие
41-42	Тактика игры против защиты	Практическое занятие
43-44	Текущая аттестация	Практическое занятие
45-46	Психологическая подготовка. Подготовка к соревнованиям	Практическое занятие
47-48	Правила игры и организация соревнований	Практическое занятие
49-50	Значение техники для роста спортивного мастерства	Практическое занятие
51-52	Организация и проведение спортивных соревнований	Практическое занятие
53-54	Жонглирование мяча	Практическое занятие
55-56	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Практическое занятие
57-58	Многократное выполнение технических приемов.	Практическое занятие
59-60	Учебная игра.	Практическое занятие
61-62	Офп	Практическое занятие
63-64	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие

65-66	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Практическое занятие
67-68	Приём подач	Практическое занятие
	Всего	68 часов

Методические материалы для учителя

1. Амелин А.Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 1972.
2. Байгулов Ю.П. Мостики к мастерству // Спортивные игры. – 1974. - №4.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М., 2000.
4. Байгулов Ю.П., Аверин Г.А. Атакует чемпион мира // Спортивные игры. - 1973. - №3.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом // Спортивные игры. – 1973. - №6.
6. Барчукова Г.Ф. Учись играть в настольный теннис – М.: Советский спорт, 1989.
7. Иванов В.С. Теннис на столе. – М., 1970.
8. Кудряшов Г.А. Чертежи на теннисном столе // Спортивные игры. – 1972. - №8.
9. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М., 2001.
10. Настольный теннис: пер. с кит. / под ред. Сюй Яньшэна, М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Настольный теннис. /Сост. серии – Штейнбах В. Л./– М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80с ил. (Краткая энциклопедия спорта)
12. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В. Барчукова, В.М.Н. Богушар, О.В. Матицын; под ред. Г.В. Барчуковой, М.: Издательский центр «Академия», 2006.
13. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. / пер. с англ. Белозеров О., М.: ВистаСпорт, 2005.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы интернет

- Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
- Российский образовательный портал: <http://www.school.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:
www.school-collection.edu.ru
- Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>

- Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
- Сеть творческих учителей www.it-n.ru
- Журнал «Наука и образование» www.edu.rin.ru