


**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»**


**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

 Е.А. Хайдина  
Протокол заседания №1 от  
«28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Методист

 М.Г. Кованская  
Педсовет №13 от  
«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ "СОШ №7"

 М.В. Савкова  
Педсовет №13 от  
«30» августа 2023 г.



**Программа**  
**внеурочной деятельности учащихся**

**«Настольный теннис»**

***Направление: общеобразовательная***  
***(для учащихся 5-9 класс)***

Составитель:  
В.А. Лебедев  
учитель физической культуры

Г. Вологда, 2023 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](http://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](http://www.it-n.ru)
- Журнал «Наука и образование» [www.edu.rin.ru](http://www.edu.rin.ru)