

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г Советский»  
(МБОУСОШ № 4 г Советский)

**П Р И К А З**

«31» августа 2023 года  
г. Советский

№ 582 – о/д

**Об организации внеурочной деятельности  
в МБОУСОШ № 4 г Советский на 2023/2024  
учебный год**

С целью организации внеурочной деятельности в МБОУСОШ №4 г.Советский  
в 2023 -2024 учебном году

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить на 2023-2024 учебный год следующие рабочие программы курсов внеурочной деятельности:
  - 1.1. «Творческая Мастерская» 5 классы, общеинтеллектуального направления, составитель педагог – организатор Пузырев П.И. (Приложение 1)
  - 1.2. «Техническое творчество» 6-7 классы, общеинтеллектуального направления, составитель педагог – организатор Бобров В.Н., (Приложение 2)
  - 1.3. «Юный инспектор дорожного движения» 5 класс, социального направления, составитель педагог - организатор Зотеев С.В., (Приложение 3)
  - 1.4. «Юный пожарный» 6 класс, социального направления, составитель педагог - организатор Зотеев С.В., (Приложение 4)
  - 1.5. «Школа будущего воина» (строевая подготовка, огневая, тактическая подготовка) 6 класс, социального направления, составитель педагог - организатор Черников А.С., (Приложение 5)
  - 1.6. «Кадетский хор» 6 класс, общекультурного направления, составитель педагог – организатор Рябушева Л. А.; (Приложение 6)
  - 1.7. «Футбол», 4- 6 классы, спортивно – оздоровительной направленности, составитель педагог – организатор Смирнов А.В., (Приложение 7)
  - 1.8. «Настольный теннис», 3-8 классы, спортивно – оздоровительного направления, составитель педагог – организатор Зотеев С.В. (Приложение 8)
  - 1.9. «Волейбол», 6 классы спортивно – оздоровительного направления, составитель педагог – организатор Смирнов А.Н., (Приложение 9)
  - 1.10. «Техническое моделирование», 5-7 классы общеинтеллектуального направления, автор – составитель Обухова Е.А.(Приложение 10)
  - 1.11 «Медиа -Школа», 9- 11 класс социального направления, автор – составитель педагог – организатор Мелоян К.А., (Приложение 11)
  - 1.12. «Россия – мои горизонты », 6- 11 классы, социального направления, автор – составитель педагог – организатор Мелоян К.А., (Приложение 12)
  - 1.13. «Хочу все знать», 4 А класс, общеинтеллектуального направления, автор – составитель педагог – организатор Смирнова Т.А., (Приложение 13)
  - 1.14. «Хочу все знать», 4 Б класс, общеинтеллектуального направления, автор – составитель педагог – организатор Кошелева И.В. (Приложение 14)

- 1.15. «Баскетбол», спортивно – оздоровительного направления, составитель педагог – организатор Черников А.С. (Приложение 15)
- 1.16. «История родного края», 2 класс духовно – нравственного направления, составитель педагог – организатор Рябчиков В.В.(Приложение 16)
- 1.17. «Мы и Закон», 7 класс социально – педагогического направления, составитель педагог – организатор Рябчиков В.В.(Приложение 17)
- 1.18. «История казачества», 6 класс духовно – нравственного направления, составитель педагог – организатор Колеватова А.О .(Приложение 18)
- 1.19. Школьный музей «Архивы нашей памяти», 8- 11 класс общекультурного направления, составитель педагог – организатор Квашнина А.А. (Приложение 19)
- 1.20. «Кукольный театр «Калейдоскоп» 5 класс общекультурного направления, составитель педагог – организатор Шлопова Н.В.. (Приложение 20)
- 1.21. «Техническое моделирование», 8 классы общеинтеллектуального направления, автор – составитель Иванова О.С..(Приложение 21)
2. Утвердить расписание занятий курсов внеурочной деятельности и спортивных секций на 2023/2024 учебный год (приложение 22).
3. Зачислить на занятия внеурочной деятельности следующих обучающихся школы (приложение 23)
4. Педагогам, ведущим занятия внеурочной деятельности, проводить их в строго установленное время по расписанию. Любые изменения в расписании занятий производить только по согласованию с директором школы или с заместителем директора по воспитательной работе.
5. Колеватовой Наталье Дмитриевне, заместителю директора школы по воспитательной работе производить контроль за проведением занятий внеурочной деятельности в соответствии с утвержденным расписанием.
6. Контроль исполнения данного приказа возложить на заместителя директора школы по учебно-воспитательной работе Смирнову Марину Евгеньевну.

Директор

Е.А.Кузьмина

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Советский»**

*Приложение 8 к приказу № 582-о/д от 31.08.2023 г*

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Настольный теннис»**

**на 2023 -2024 учебный год**

**(Составитель: Зотеев С.В., педагог - организатор)**

Г. Советский  
2023 - 2024 уч.год

## Структура рабочей программы

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности, формы организации
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.

### 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### *Обучающиеся должны:*

- владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- уметь владеть техникой подачи;
- уметь владеть техникой и тактикой игры;
- знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);
- уметь вести счет в игровых партиях, судейство;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- приобрести интерес к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма.

### 2. Содержание курса внеурочной деятельности

#### 1. Вводная часть – 4 часа.

**Теория:** Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

**Практика:** Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности).

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе – 34 часов.

**Теория:** Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

**Практика:** Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Салки», «Один против всех», «Круговая», «Воздушный мяч».

Проведение подвижных игр: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

### **3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола – 30 часов.**

**Теория:** Техника выполнения ударов «накат» справа на месте, «накат» справа с передвижением. Техника выполнения ударов «подрезка» справа на месте, «подрез» с использованием тренажера.

**Практика:** Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

### 3. Тематическое планирование

№п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	4	2	2	Вводный контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	34	3	31	Промежуточный контроль
3	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	30	3	27	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

#### 3.1. Календарно - тематическое планирование

№ урока	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
<b>Вводная часть</b>				
1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	01.09.2023	
2	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	01.09.2023	
3	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	1	08.09.2023	
4	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	1	08.09.2023	
<b>Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе</b>				
5	Правильный хват теннисной ракетки.	1	15.09.2023	
6	Основная стойка игрока.	1	15.09.2023	
7	Развитие быстроты реакции	1	22.09.2023	
8	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног,	1	22.09.2023	
9	Прыжки: в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1	29.09.2023	
10	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук.	1	29.09.2023	
11	Упражнения на развитие подвижности в суставах ног.	1	06.10.2023	
12	Подвижные игры и эстафеты	1	06.10.2023	
13	Обучение техники «срезка» мяча.	1	13.10.2023	
14	Передвижение игрока приставными шагами.	1	13.10.2023	
15	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	20.10.2023	
16	Изучение выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	20.10.2023	
17	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	27.10.2023	
18	Упражнения на развитие ловкости	1	27.10.2023	

19	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	10.11.2023	
20	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	1	10.11.2023	
21	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1	17.11.2023	
22	Виды ракеток и накладок.	1	17.11.2023	
23	Эстафеты с ракеткой.	1	24.11.2023	
24	Совершенствование техники срезки в игре.	1	24.12.2023	
25	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	01.12.2023	
26	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	01.12.2023	
27	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	08.12.2023	
28	Комплекс упражнений по набиванию мяча	1	08.12.2023	
29	Подвижные игры и эстафеты	1	15.12.2023	
30	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	15.12.2023	
31	Подвижная игра: «Один против всех».	1	22.12.2023	
32	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	22.12.2023	
33	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1	29.12.2023	
34	Подвижные игры и эстафеты	1	29.12.2023	
35	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	12.01.2024	
36	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	12.01.2024	
37	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	19.01.2024	
38	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	19.01.2024	
<b>Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>				
39	Обучение техники «наката» в игре.	1	02.02.2024	
40	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1	02.02.2024	
41	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	1	09.02.2024	
42	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1	09.02.2024	
43	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	16.02.2024	
44	Имитация удара «накат» справа	1	16.02.2024	
45	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте	1	01.03.2024	
46	Имитация удара «накат» справа с передвижением вдоль стола	1	01.03.2024	
47	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	15.03.2024	
48	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1	15.03.2024	
49	Обучение техники «срезка» мяча	1	22.03.2024	
50	Совершенствование техники срезки в игре.	1	22.03.2024	

51	Соревнование в подгруппах.	1	05.04. 2024	
52	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	05.04. 2024	
53	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	12.04. 2024	
54	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1	12.04. 2024	
55	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	1	19.04. 2024	
56	Обучение техники «наката» в игре.	1	19.04. 2024	
57	Изучение вращения мяча в «накате».	1	26.04. 2024	
58	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	26.04. 2024	
59	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	03.05. 2024	
60	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	03.05. 2024	
61	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	10.05. 2024	
62	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	10.05. 2024	
63	Применение «подставки» в игре.	1	17.05. 2024	
64	Удары ракеткой справа «накат».	1	17.05. 2024	
65	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	21.05. 2024	
66	Удары ракеткой справа «подрезка».	1	21.05. 2024	
67	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	23.05. 2024	
68	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	23.05. 2024	