

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ул. Ленина, д.22, помещение №4, ст. Брюховецкая
352750, Краснодарский край, Брюховецкий район
Тел.: (86156) 21-3-62 E-mail: tmc-bru@yandex.ru
КПП 232701001 ОКПО 77239728
ИНН 2327009284 ОГРН 1052315288321
08.04.2025 N 330
на N _____ от _____

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую
программу «Настольный теннис»
составленную учителем физической культуры
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 10 имени Б.А. Плетиня
села Новое Село муниципального образования Брюховецкий район
Овчаренко Сергеем Владимировичем

Представленная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на
физическое развитие обучающихся 8-11 лет посредством занятий
настольным теннисом.

Актуальность программы обусловлена высокой значимостью так как она
способствует физическому и социальному развитию занимающихся, а также
популяризации этого вида спорта среди населения. Регулярные занятия
настольным теннисом улучшают координацию движений, скорость реакции,
выносливость и силу. Занятия по программе развивают коммуникативные
навыки, лидерские качества.

При разработке программы учтены положения и задачи национального
проекта «Образование», федерального проекта «Успех каждого ребенка»,
целевой модели развития региональной системы дополнительного
образования детей Краснодарского края в области физической культуры.

Новизна программы основана на использовании на занятиях
мультимедиа, что дает возможность обучающимся детально рассмотреть
приемы техники и тактики применения в игре. С использованием
мультимедиа педагог может более точно дать объяснение или комментарий
по приёмам в игре, сконцентрировать внимание обучающихся на тонких
моментах настольного тенниса.

Отличительной особенностью программы «Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности является ее целевая ориентация
на физическое воспитание и развитие спортивных навыков обучающихся.

Содержание программы включает пять разделов:

1. «Основы знаний физической культуры».
2. «Общая физическая и специальная физическая подготовка».
- 3.» Основы техники и тактики игры».

4. «Сдача контрольных нормативов. Классификационные соревнования».
5. «Игра в парах». Программа включает образовательный и воспитательный компоненты.

Целью программы является создание условий для гармоничного физического, нравственного и интеллектуального развития, укрепление здоровья обучающихся средствами занятий настольным теннисом.

Структура программы соответствует региональным требованиям и содержит два раздела:

1. Комплекс основных характеристик образования: пояснительная записка, учебный план, содержание учебного плана, планируемые результаты. Пояснительная записка написана грамотно, доступно и убедительно, полностью отражает суть программы. Обоснованы актуальность, новизна, отличительные особенности. Указаны цель и задачи программы. Представлен учебный план, его содержание с кратким описанием теоретических и практических аспектов каждой темы, предполагаемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации, содержит календарно-учебный график, условия реализации программы, формы контроля и аттестации, оценочные и методические материалы, список литературы для педагога. Детей и родителей (законных представителей).

Программа предполагает применение современных технологий и технологических приемов, тщательно продумана, профессионально выстроена, имеет логическую последовательность, грамотный язык изложения.

Программа представляет практику по реализации современных доступных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ новой формации, может быть рекомендована для реализации в образовательных организациях всех типов и форм собственности, реализующих образовательные программы в области физической культуры.

Рецензент:

Начальник методического отдела
муниципального казённого учреждения
«Центр развития образования»

И.А. Лещук

Подпись удостоверяю:

Исполняющий обязанности
директора муниципального
казённого учреждения
«Центр развития образования»



И.В. Глушко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
ИМЕНИ Б.А. ПЛЕТИНЯ СЕЛА НОВОЕ СЕЛО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 10
им. Б.А. Плетиня
М.Н. Макеева М.Н. Макеева
«28» августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: (200 ч.)

Возрастная категория: от 8 до 11 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 10
ИМ. Б.А. ПЛЕТИНЯ



И. О. директор

В. Е. Овчаренко

Автор-составитель:
Овчаренко Сергей Владимирович,
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	10

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы.....	21
2.4. Методический материал.....	24
2.5. Список литературы	24

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис». Программа разработана на основе программы регионального (Кубанского) компонента содержания образовательных областей «Валеология и оздоровительная тренировка», рекомендованной отделом содержания образования управления общего образования Департамента образования и науки (Краснодар 2020 г.) и типовой программы «Настольный теннис» (Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Под редакцией С.М. Зверева, М., «Просвещение», 2022 г.)

Цели, задачи и условия проектирования и реализации Программы представлены в следующих документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 и методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в строгом соблюдении требований СанПин 2.4.4.3172-14.
- положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, утвержденное приказом МБОУ СОШ № 10 им. Б.А. Плетиня от 30.08.2023 № 197-од «Об утверждении локальных актов».

Направленность - дополнительной образовательной программы «Настольный теннис» - физкультурно-спортивная.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность. Настольный теннис – один из самых популярных в мире видов спорта – подкупает простотой правил, доступностью инвентаря, высоким эмоциональным содержанием, разнообразием игровых ситуаций. В увлекательных соревновательных условиях у занимающихся формируются жизненно важные качества и навыки – сообразительность, настойчивость, трудолюбие, выдержка, смелость, решительность. Являясь прекрасным средством активного отдыха, настольный теннис способствует развитию пространственного мышления, быстроты, ловкости, глазомера, выносливости, координации движений. Регулярные занятия настольным теннисом активизируют сердечно-сосудистую и укрепляют нервную системы организма, улучшают обмен веществ, показаны при развитии детской близорукости. Вместе с тем настольный теннис – технически сложный вид спорта и в процессе обучения требует

Педагогическая целесообразность - создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного и разноуровневого обучения во внеурочной деятельности. Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ученика в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. *Исходные научные идеи:* уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные. Создает наилучшие условия, направленные на самостоятельную активную познавательную деятельность каждого учащегося с учетом его склонностей и способностей, приобретение им собственного практического опыта. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Программой предусмотрена возможность выбора учащимся заданий любого уровня сложности и дает ребенку достаточную возможность почувствовать себя успешным. Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему за-

нотости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности данной программы. Рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для детей 8-11 лет. Программа учитывает различные уровни мотивации и физической подготовленности, не предполагает строгого конкурсного отбора, предлагается всем желающим, не имеющим медицинских противопоказаний (медицинская справка) при условии соблюдения правил техники безопасности. Младший школьный возраст – это особый период жизни, в которой ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью, характеризуется своей результативностью, обязательностью и произвольностью. Наиболее важный прирост по многим показателям моторного развития (мышечной выносливости, пространственной ориентации движений, зрительно-двигательной координации) отмечается именно в возрасте 8-11 лет. В этот период наблюдается ярко выраженный психомоторный прогресс. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создаются необходимые условия для освоения все большего числа двигательных навыков и предметных ручных манипуляций.

Предполагаемый состав групп: разновозрастные, численный состав обучающихся 10–12 человек. Занятия проводятся в спортивном зале с условиями, отвечающими требованиям СанПиН.

Уровень программы, объём и сроки. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» ознакомительного уровня.

Сроки обучения 1 учебный год с объемом 200 часов учебной нагрузки.

Форма обучения - очная.

Режим занятий - срок обучения 1 учебный год с объемом 200 часов учебной нагрузки. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (по 45 минут) и 1 раз 1 учебный час.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы – **постоянный**.

Форма организации деятельности детей на занятии – очная, групповая, с постоянным составом. Наполняемость группы от 12 обучающихся.

Программой предусмотрены следующие **виды проведения занятий**: теоретические занятия проводятся в форме бесед, инструктажа и опросов, практические – разминка, игровые практики, сдача тестовых нормативов, групповой тренаж с индивидуальным компонентом, внутренние соревнования.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

подготовка разносторонне развитого теннисиста, владеющего основными техническими приемами и способного принимать в процессе игры различные тактические решения на основе устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни.

Задачи программы.

Предметные:

- обучить учащихся правильной хватке ракетки, подачам, основным техническим приемам;

- привить навык правильного ведения счета;
- обучить правилам соревнований;
- обучить вариативному применению технических приемов в зависимости от игровой ситуации;

Личностные:

- воспитать у учащихся заинтересованный подход к занятиям настольным теннисом;
- привить им навыки серьезного отношения к физкультуре и спорту;
- сформировать и укрепить принципы здорового образа жизни;
- развивать у учащегося чувство собственного достоинства через стремление к повышению уровня физического и умственного развития;
- привлечь внимание к вопросам личной гигиены и режима дня;
- создать атмосферу взаимоуважительных и товарищеских отношений в коллективе.

Метопредметные:

- развить необходимые качества – быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость и пространственное мышление,
- развивать чувство коллективизма и волевые качества;
- развивать аналитические способности для принятия правильных тактических решений;
- развивать уровень физической подготовки.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	50	4	46
3	Основы техники и тактики игры	122	4	118
4	Сдача контрольных нормативов. Классификационные соревнования.	20		20
5	Игра в парах.	6		6
	ИТОГО:	200	10	190

1. Основы знаний

Теоретические занятия. История развития настольного тенниса в Европе. Участие российских теннисистов в международных соревнованиях. Состояние настольного тенниса на Кубани, в районе, школе и т.д.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Роль физических упражнений на организм занимающихся. Санитарно-гигиенические знания и навыки закаливания. Правила техники безопасности.

2. ОФП и СФП

Теоретические занятия. Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, спортивного инвентаря.

Практические занятия.

ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине). Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров. Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу). Прыжки боком вправо-влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Использование для целей ОФП занятий другими видами спорта: плавание, акробатика, бокс, легкая атлетика.

СФП. Интенсификация учебного процесса. Повторение упражнений, применявшихся на первом году обучения. Применение широкого комплекса упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук, для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества).

Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях. Много-скоки. Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо. Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. Приседания. Выпрыгивания из приседа, с подтягиванием колен к груди. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Поднимание ног за голову из положения лежа на спине. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание). Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

3. Основы Техники и тактики игры

Теоретические занятия. Основы техники и тактики игры. Основы методики обучения и тренировки теннисистов. Психологическая подготовка. Правила игры, соревнования и их организация. Контроль подготовленности обучающихся. Инструкторская практика. Соревнования.

Практические занятия. Удары подрезкой справа и слева против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног. Туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению задач.

Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приема коротких подач.

Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.

Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности суставов, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки. Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким разворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей обучающихся.

Сложные подачи с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Техника короткого удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону.

Совершенствование подач, ударов. Изучение сложного удара «топ-спин», «свеча», «подрезка». Игра ударами по прямой диагонали, «углом», «восьмёрка».

Самостоятельная работа, составление планов подготовки. Особенности ухода за ракетками «сэндвич», их ремонт, изучение специальной литературы. Занятия – тесты для проверки общефизической и специальной подготовки (см. нормативы). Практические занятия, организация и проведение соревнований, судейство и т.п.

4. Сдача контрольных нормативов. Классификационные соревнования.

Участие в квалификационных турнирах

Участие в соревнованиях (II-I юношеских), (III-II) и (II и I) спортивного разряда.

Обучающиеся должны сыграть за учебный год не менее 40 контрольных игр внутри группы и принять участие в одном соревновании вне группы.

5. Игра в парах

Подведение итогов обучения за один год. Поощрение лучших обучающихся

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

По окончании года обучения по программе дополнительного образования «Настольный теннис» ученики будут знать:

- правила техники безопасности во время занятий;
- требования к спортивной форме и обуви;

- основные правила игры;
- основные технические термины;
- роль элементов разминки в профилактике травматизма;
- основы личной гигиены и здорового образа жизни;
- необходимость соблюдения режима дня;
- правила, системы проведения и виды соревнований;
- игровую и судейскую терминологию;
- историю развития настольного тенниса;
- основные технические характеристики инвентаря;
- о влиянии специальной и общефизической подготовки на развитие тех или иных качеств.

Уметь:

- правильно держать ракетку;
- подавать подачи с обеих сторон в разных направлениях;
- удерживать мяч в игре с применением атакующих ударов слева и справа;
- вести счет игры, правильно определяя победителя каждого розыгрыша;
- грамотно применять в игре основные технические приемы и разнообразные подачи;

Личностные результаты

Программные требования к уровню воспитанности:

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- понимание и принятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Программные требования к уровню развития:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные результаты

Учащиеся смогут:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;
- определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

Этапы образовательного процесса

Начало учебного года	01.09.2019
Продолжительность учебного года	40 недель
Продолжительность занятий	45 минут
Промежуточная диагностика	23-26 декабря 2019
Итоговая диагностика	25–28 июня 2020
Окончание учебного года	28.06.2020
Каникулы летние	с 01.07.2020 по 31.08.2020

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется на каждую группу по представленному ниже образцу:

Месяц, день недели	Факт	№ занятия	Тема	Количество часов		
				всего	теория	практика

В ходе реализации программы возможно корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях.

2.1. Календарный учебный график программы

Месяц, день не- дели	Факт.	№ за- нятия	Тема	Часы		
				всего	теория	практика
1		2	3	4	5	6
1. Основы знаний						
03.09		1.1	История развития настольного тенниса. Правила гигиены. Техника безопасности.	2	2	
			2. Общая физическая и специальная физическая подготов- ка	50	4	46
07.09		2.2	Соревнования. Организация. Протоколы.	2	2	
08.09			Спортивные разряды и нормы.	1		1
06.09		2.3	Основные правила игры.	2	2	
10.09			Подводящие упражнения и их значение			
14.09		2.4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук.	2		2
15.09			Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах	1		1
17.09		2.5	Упражнения на развитие подвижности в суставах ног.	2		2
21.09			Сгибание и разгибание стоп ног. Упражнения на гибкость.	2		2
22.09		2.6	Повороты, наклоны и вращения туловища в различных на- правлениях	1		1
24.09		2.7	Подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног	2		2
28.09		2.8	Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой	2		2
29.09		2.9	Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из по- ложения лежа на спине.	1		1
01.10		2.10	Бег на короткие дистанции на время – 20 метров,	2		2

05.10	2.11	Бег на короткие дистанции на время – 30 метров,	2		2
06.10	2.12	челночный бег 5 x 15 метров.	1		1
08.10	2.13	Прыжки с места толчком обеих ног.	2		2
12.10	2.14	Прыжки через гимнастическую скамейку	2		2
13.10	2.15	Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди.	1		1
15.10	2.16	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни.	2		2
19.10	2.17	Подвижные игры с мячом и без мяча.	2		2
20.10	2.18	Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях. Многоскоки.	1		1
22.10	2.19	Приставные шаги и выпады.	2		2
26.10		Бег скрестным шагом в различных направлениях.	2		2
27.10	2.20	Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.	1		1
29.10	2.21	Приседания. Выпрыгивания из приседа, с подтягиванием колен к груди.	2		2
02.11	2.22	Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.	2		2
03.11	2.23	Упражнения с набивными мячами разного веса	1		1
27.11	2.24	Метание теннисного мяча на дальность.	2		2
05.11		Попадания теннисного мяча в заданную цель.			
09.11	2.25	Имитация ударов без ракетки. с ракеткой.	2		2
10.11	2.26	Многоскоки. Приседания.	1		1
12.11	2.27	Имитация ударов с ракеткой.	2		2
		3.Основы техники и тактики игры	122	4	118
16.11	3.26	Элементы игры. Инвентарь и оборудование, уход за ним.	2	2	
17.11	3.27	Врачебный контроль.	1		1

19.11	3.28	Самоконтроль спортсмена.	2	2	
23.11	3.29	Основные правила игры в настольный теннис.	2		2
24.11	3.30	Основные стойки теннисиста.	1		1
26.11	3.31	Положение ног, разворот туловища, форма замаха	2		2
30.11	3.32	Многократное повторение хватки ракетки.	2		2
01.12	3.33	Основной стойки игрока.	1		1
03.12	3.34	Общеразвивающие упражнения на гибкость	2		2
07.12	3.35	Общеразвивающие упражнения на координацию.	2		2
08.12	3.36	Общеразвивающие упражнения на скорость.	1		1
10.12	3.37	Изучение ударов.	2		2
14.12	3.38	Упражнения с ракеткой и мячом	2		2
15.12	3.39	Различные виды жонглирования мячом.	1		1
17.12	3.40	Общеразвивающие упражнения на гибкость, на прыгучесть.	2		2
21.12	3.41	Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом	2		2
22.12	3.42	Упражнения с ракеткой и мячом в движении: бегом	1		1
24.12	3.43	Общеразвивающие упражнения на прыгучесть.	2		2
28.12	3.44	Общеразвивающие упражнения на выносливость	2		2

29.12	3.45	Упражнения с ракеткой и мячом в движении.	1		1
11.01	3.46	Жонглирование разными сторонами ракетки.	2		2
12.01	3.47	Жонглированием двумя сторонами ракетки поочередно	1		1
14.01	3.48	Сочетание ударов справа и слева.	2		2
18.01	3.49	Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки.	2		2
19.01	3.50	Общеразвивающие упражнения на гибкость.	1		1
21.01	3.51	Общеразвивающие упражнения на прыгучесть.	2		2
25.01	3.52	Общеразвивающие упражнения на силу.	2		2
26.01	3.53	Общеразвивающие упражнения на координацию движений.	1		1
28.01	3.54	Имитация ударов.	2		2
01.02	3.55	Удар на столе по мячам.	2		2
02.02	3.56	Удар по мячам удобно выбрасываемым тренером.	1		1
04.02	3.57	Удар по мячам удобно отбиваемым партнером.	2		2
08.02	3.58	Удары слева ракеткой по мячу.	2		2
09.02	3.59	Удары справа ракеткой по мячу.	1		1
11.02	3.60	Имитация передвижений.	2		2

15.02	3.61	Имитация передвижений влево-вправо.	2		2
16.02	3.62	Имитация передвижений вперед-назад.	1		1
18.02	3.63	Передвижения. с выполнением ударных действий.	2		2
22.02	3.64	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон	2		2
23.03	3.65	Игра на стопе с тренером (партнером)	1		1
25.02	3.66	Игра с одним видом удара из двух точек в одном направлении.	2		2
01.03	3.67	Игра с одним видом удара из трех точек в одном направлении.	2		2
02.03	3.68	Игра с одним видом удара из двух точек в разных направлениях.	1		1
04.03	3.69	Игра с одним видом удара из трех точек в разных направлениях.	2		2
11.03	3.70	Игра срезкой и подрезкой.	2		2
13.03	3.71	Сочетание накатов справа и слева.			
15.03	3.72	Общеразвивающие упражнения на гибкость, на прыгучесть, на координацию движений	2		2
16.03		Тренировка на тренажере и у стола.	1		1

18.03	3.73	Игра без счета.	2		2
22.03	3.74	Развитие силы.	2		2
23.03	3.75	Игра на счет разученными ударами.	1		1
25.03	3.76	Игра на счет со всего стола с коротких и длинных мячей.	2		2
29.03	3.77	Игра у стены с отскоком от пола (справа). ОРУ на гибкость.	2		2
30.03	3.78	Игра у стены «Бадминтон».	1		1
01.04	3.79	ОРУ на выносливость.	2		2
05.04	3.80	Игра у стены (слева).	2		2
06.04	3.81	Передвижение. ОРУ на прыгучесть.	1		1
08.04	3.82	Удары подрезкой справа против наката	2		2
12.04	3.83	Удары подрезкой слева против наката	2		2
13.04	3.84	Удары подрезкой справа против топ-спина (разучивание)	1		1
15.04	3.85	Выпрыгивания из приседа.	2		2
19.04	3.86	Игра без счета.	2		2
20.04	3.87	Игра срезкой.	1		1
22.04	3.88	Игра подрезкой.	2		2
26.04	3.89	Имитация передвижений.	2		2
27.04	3.90	Имитация ударов	1		1
29.04	3.91	Упражнения с ракеткой и мячом.	2		2
03.05	3.92	Игра на счет.	2		2
04.05	3.93	Элементы игры.	1		1
06.05	3.94	Удары подрезкой справа.	2		2
10.05	3.95	Удары подрезкой слева.	2		2

11.05	3.96	Удары подрезкой справа против топ-спина (разучивание).	1		1
13.05	3.97	Удары подрезкой справа против топ-спина (закрепление).	2		2
17.05	3.98	Удары подрезкой справа против топ-спина (совершенствование.)	2		2
		4. Сдача контрольных нормативов. Участие в классификационных соревнованиях	20		20
18.05	4.99	Соревнования в беге	1		1
20.05	4.100	Соревнования в прыжках	2		2
24.05	4.101	Классификационные соревнования внутри группы	2		2
25.05	4.102	Соревнования в накатах	1		1
27.05	4.103	Соревнования в откидках	2		2
31.05	4.104	Классификационные соревнования внутри группы	2		2
01.06	4.105	Соревнования в топ-спине справа	1		1
03.06	4.106	Соревнования в топ-спине слева	2		2
07.06	4.107	Классификационные соревнования внутри группы	2		2
08.06	4.108	Соревнования в подачах с нижним вращением	1		1
10.06	4.109	Соревнования в подачах с верхним вращением	2		2
14.06	4.110	Соревнования в подачах с боковым вращением	2		2
		5. Игра в парах.	6	2	4
15.06	5.111	Игра в парах (Разучивание)	1		1
17.06	5.112	Игра в парах (Совершенствование)	2	2	
21.06	5.113	Выполнение сложных подач.	1		1
22.06	5.114	Игра на счет разученными подачами	1		1
28.06	5.115	Подведение итогов за учебный год. Поощрение лучших обучающихся.	1		1

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.3172-14. Обязательным условием для учащихся является наличие опрятной спортивной формы и сменной спортивной обуви.

Для проведения занятий требуются:

- теннисные столы с сетками (при группе в 10-12 чел. – 4-5 шт.);
- скакалки по числу учащихся в группе,
- гимнастические скамейки,
- мячи и ракетки для начинающих

Кадровое обеспечение: Овчаренко Сергей Владимирович, педагог дополнительного образования, учитель физической культуры, первая квалификационная категория, стаж работы 27 лет.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы и виды контроля.

Для определения динамики уровня подготовки предусматривается ежемесячная проверка технического и физического состояния учащихся путем сдачи комплексов контрольных тестов. Планируемый результат – освоение и совершенствование тестовых упражнений по технической подготовке, составленных в порядке изучения основных приёмов игры, а также стабильный рост показателей по специальной физической подготовке: № п/п норматив 1-й

Контрольные нормативы по общефизической подготовке № п/п	Упражнения	девочки	мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4.3-4.5	4.0-4.2
2	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5.1-5.3	4.9-5.2
3	Бег 60 м с высокого старта (сек.)	9.9-10.2	9.7-9.9
4	Прыжок в длину с места (см.)	165-175	175-190
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	30-35	35-45
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз)	65-75	80-85

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо удовлетворит
2	Накат слева по диагонали	50 и более от 40 до 50	Хорошо удовлетворит

3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо удовлетворит
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	30 и более от 25 до 30	Хорошо удовлетворит
5	Накаты «по восьмерке» (играющий по диагонали)	30 и более от 25 до 30	Хорошо удовлетворит
6	Накаты «по восьмерке» (играющий по прямой)	30 и более от 25 до 30	Хорошо удовлетворит
7	Подрезка слева по диагонали	40 и более от 35 до 40	Хорошо удовлетворит
8	Подрезка справа по диагонали	40 и более от 35 до 40	Хорошо удовлетворит
9	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо удовлетворит

В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера.

Результаты, показанные учащимися в процессе сдачи контрольных нормативов, носят сугубо индивидуальный характер и зависят от множества факторов. Суть антистрессовой методики, упомянутой выше, заключается в регистрации и сравнении личного последующего результата с предыдущим. На каждого учащегося заводится аттестационный лист, в который последовательно вносятся показанные результаты. Регулярные тренировки обеспечивают рост показателей, что создает положительный эмоциональный фон и сохраняет стремление добиться более высоких результатов.

**Протокол результатов
промежуточной (итоговой) индивидуальной аттестации учащихся
за _____ учебный год**

Название объединения: «Настольный теннис»

Ф.И.О педагога: Овчаренко Сергей Владимирович

№ группы _____ дата проведения _____

Год обучения _____

Форма (формы) проведения: тестирование, выставка

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№ п/ п	Фамилия, имя учащегося	Образовательные компетен- ции						Форма (формы) проведе- ния	Итоговая оценка (вывод об аттеста- ции)
		Теоретическая подготовка			Практиче- ская подго- товка				
		В	С	Н	В	С	Н		

Образовательные компетенции	% освоения программы			Итого:
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уро- вень	
Теоретическая подго- товка				
Практическая подго- товка				

Подпись педагога _____

Условные обозначения:

В – высокий уровень, успешное освоение учащимися более 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

С - средний уровень, освоение учащимися от 50% до 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

Н – низкий уровень, освоение учащимися менее 50% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.4. Методические материалы.

При проведении занятий применяются следующие **методы обучения**:

- словесный (беседа, рассказ);
- наглядно-демонстрационный;
- метод контроля (сдача тестовых нормативов);
- практический (разминка, игровые практики, групповой тренаж с индивидуальным компонентом, внутренние соревнования);

Для реализации программы используются следующие **технологии**:

- технология развивающего обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- педагогика сотрудничества;
- технологии уровневой дифференциации.

При проведении учебных занятий используются следующие **формы**:

- беседа, игра, обучающее практическое занятие, мастер-класс.

2.5. Список литературы для педагога.

1. Байгулов Ю.П., Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1999.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса». – М., ФиС, 2006.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. – М., Просвещение, 2012
4. Команов В.В. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». – М., Информпечать, 2012.
5. Матыцин О.В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе». – М., РГАФК, 2001.
6. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М., ФиС, 2000

Список литературы для учащихся.

1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М.: ФиС, 2000.
2. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех». – М.: ФиС, 2008.
3. Шпрах С.Д. «У меня секретов нет... Техника». – М., 1998.
4. Фримерман Э. «Настольный теннис» (серия «Краткая спортивная энциклопедия»). – М., Олимпия – Пресс, 2005
5. Легенды отечественного настольного тенниса. Сборник. – М., 2010.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт, 2006.
7. Настольный теннис. Сборник материалов для судей. – М., 2012.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ООО "Учитель-Инфо"

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Овчаренко Сергей Владимирович

в период обучения с 25 мая 2022 г. по 06 июня 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)
ООО "Учитель-Инфо"

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

612417504365

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе
**"Инновационные методы и технологии обучения физической
культуре в условиях реализации ФГОС НОО, ООО и СОО"**

Регистрационный номер
06062022-10

в объёме **72 часов**

Город
Азов

Дата выдачи
06 июня 2022 года

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ-СШ № 10
им. В.А. Плетиня

М.Н. МАКЕЕВА



Руководитель
Секретарь

Светлов М.Е.
Богданов К.В.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500002747

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Овчаренко Сергей Владимирович

с « 24 » июня 2022 г. по « 02 » июля 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «Реализация требований обновленных ФГОС НОО»

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

ФГОС ООО в работе учителя»

в объеме: 36 часов

(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС ООО	13 часов	Зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 10
ИМ. Б.А. ПЛЕТИНА

Регистрационный номер №

17739/22

М.Н. МАКЕЕВА



Ректор

Т.А. Гайдук

Секретарь

М.А. Гордеева

Город Краснодар

Дата выдачи 02 июля 2022 года



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

награждается

**Овчаренко
Сергей Владимирович,**

учитель физической культуры муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной
школы № 10 имени Б.А. Плетиня села Новое Село
муниципального образования Брюховецкий район,

**за высокое профессиональное мастерство,
достигнутое в сфере образования, и в связи с юбилейной датой
педагогической деятельности.**

Глава муниципального образования
Брюховецкий район

 С.В. Ганжа

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 10
ИМ. Б.А. ПЛЕТИНЯ



И.о. директора В.Е. Луцкиховс

Постановление № 1361 от 27.09.2023