

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу курса внеурочной деятельности  
«Настольный теннис», автор: Дзюба Павел Александрович,  
учитель физической культуры МБОУ СОШ №7 п. Малокубанского  
МО Новопокровский район

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» предназначена для обучающихся на уровне основного общего образования.

Актуальность разработки и внедрения данной рабочей программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для самореализации личности ребенка, в укреплении психического и физического здоровья детей.

Данная рабочая программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом правил игры до 11 очков. Программа рассчитана на 5 лет обучения для детей в возрасте от 10 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Программа предусматривает три этапа подготовки обучающихся: начально-подготовительный (1 год), учебно-тренировочный (2 год) и этап спортивного совершенствования (3 – 5 годы).

На начально-подготовительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся осваивают специальные приемы настольного тенниса. На этапе спортивного совершенствования проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий.

Структура программы отвечает требованиям ФГОС ООО, автор подробно описал планируемые результаты освоения данного курса, определил содержание курса с учетом нормативных требований по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, разработал тематическое планирование с характеристикой основных видов деятельности обучающихся.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис», актуальна, интересна по содержанию и может быть рекомендована учителям физической культуры, а так же педагогам дополнительного образования для использования в работе.

Данная рецензия рассмотрена на методическом совете информационно-методического центра муниципального образования Новопокровский район протокол № 2 от 31 октября 2018 года.

Рецензент: Ирина Сергеевна Чванова, начальник информационно-методического центра муниципального образования Новопокровский район.

Председатель  
методического совета МБУ ИМЦ



И. С. Чванова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 7 пос. Малокубанского

Утверждено на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ № 7 п. Малокубанского  
протокол № 1 от 28.08.2017 г.  
Директор МБОУ СОШ № 7  
В.И.Нехорошев



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительной направленности**

**«Настольный теннис»**

Уровень образования: основное общее; для детей с 10 лет  
(срок реализации: 5 лет)

Автор - учитель физической культуры МБОУ СОШ № 7  
поселка Малокубанского муниципального образования  
Новопокровский район  
Дзюба Павел Александрович



## 1. Планируемые результаты освоения курса

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в МБОУ СОШ № 7. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков. Программа рассчитана на 5 лет (340 часов) обучения детей в возрасте от 10 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. Основная цель данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

### **Ожидаемые результаты.**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в



активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.



*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## **1. Содержание образовательной программы.**

Материал программы разделен на четыре раздела:

### **1. Основы знаний *о физической культуре*.**

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола. Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

### **3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и само страховки.**

### **4. Правила соревнований по настольному теннису**

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

Общество с ограниченной ответственностью

"Комплект Шит"

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Дзюба

Павел Александрович

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

ПП №00000153

Документ о квалификации

с «29» января 2018 г. по «21» февраля 2018 г. прошел (а)  
повышение квалификации в рамках дополнительного  
профессионального образования в объеме 108 академических  
часов по программе:

Методологические и технологические аспекты  
деятельности учителя физической культуры в условиях  
реализации ФГОС ООО и СОО

Регистрационный номер №153

Дата выдачи 21 февраля 2018 г.

г. Ростов-на-Дону

Лицензия №6299 от «30» марта 2016 г. на осуществление образовательной деятельности



Директор учебного центра  
ООО «Комплект Шит»

С.В. Нехорошев

М.П.

Секретарь

Е.В. Котенева



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР  
Общество с ограниченной ответственностью  
"Комплект Щит"

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

г. Ростов-на-Дону

Лицензия №6299 от «30» марта 2016 г. на осуществление образовательной деятельности



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ»

# ГРАМОТА

## НАГРАЖДАЕТСЯ

*Дзюба Павел Александрович,*  
**учитель физической культуры**  
**МБОУ СОШ № 7**

**муниципального образования Новопокровский район,**  
**занявшей III место в комплексном зачете**  
**X Всекубанской спартакиады**  
**среди обучающихся общеобразовательных организаций**  
**и профессиональных образовательных организаций**  
**(реализующих программы подготовки**  
**квалифицированных рабочих, служащих)**  
**Краснодарского края «Спортивные надежды Кубани»**  
**среди общеобразовательных организаций**  
**(4 группа)**

Исполняющий обязанности  
руководителя ГБУ КК «ЦРФКССО»



К.В. Гошко

2017 год







МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

# ГРАМОТА

## НАГРАЖДАЕТСЯ

*Дзюба Павел Александрович,*  
**учитель физической культуры**  
**МБОУ СОШ № 7**

муниципального образования Новопокровский район,  
занявшей II место в комплексном зачете  
VIII Всекубанской спартакиады  
среди обучающихся общеобразовательных организаций  
и профессиональных образовательных организаций  
(реализующих программы начального  
профессионального образования)  
Краснодарского края «Спортивные надежды Кубани»  
среди общеобразовательных организаций 4 группы  
(с численностью до 100 учащихся)

Министр образования и науки  
Краснодарского края



И.А.Наумова

Краснодар,  
2015 г.







# ГРАМОТА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Дзюба Павел Александрович,*

*учитель физической культуры МБОУ СОШ №7,*

*«За значительные спортивные достижения  
воспитанников  
и в связи с Днём учителя»*

Начальник управления образования

К.В. Степыкин

приказ УО от 10.09.2015 года № 460

ст-ца Новопокровская  
2015 год





АДМИНИСТРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

# ГРАМОТА

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

НАГРАЖДАЕТСЯ

*учитель физической культуры*  
**Дзюба Павел Александрович**

*за большой вклад в развитие физической культуры,  
профессионализм, трудолюбие и преданность делу и  
высокие показатели учащихся на районных и  
краевых соревнованиях,*

Глава  
муниципального образования



А.Н. Сотников

13.08.2016 года  
ст. Новопокровская

СТАНИЦА



**НОВОПОКРОВСКАЯ**

ОСНОВАНА 1827г