

**ФОРМА № 4** к разделу 4 Перечней критериев и показателей для оценки профессиональной деятельности педагогических работников **ОО** Краснодарского края, аттестуемых в целях установления **первой** квалификационной категории по должности «учитель»

**«Результативность деятельности педагогического работника в профессиональном сообществе»**

Фамилия, имя, отчество аттестуемого: Пантелеев Евгений Васильевич

Место работы: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16 имени Героя Советского Союза Константина Иосифовича Недорубова станицы Украинской, учитель физической культуры.

**1. Результаты участия педагогического работника в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса (п. 4.1)**

Учебный год	Вид программно-методического материала, созданного педагогом	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень рецензии (муниципальный, региональный), наименование организации, выдавшей рецензию на программно-методический материал, автор рецензии (Ф.И.О. рецензента), дата получения рецензии
2023-2024	Рабочая программа внеурочной деятельности	автор	«Настольный теннис»	Муниципальный, МКУО РИМЦ МО Павловский район, ведущий специалист МКУО РИМЦ Скворцова Т.В. 26.09.2023 год

**2. Публикация педагогических разработок и методических материалов в СМИ, размещение материалов в сети Интернет (п. 4.1)**

Вид опубликованного программно-методического материала	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень публикации, название издания, год
статья	автор	Подвижные игры	Сборник статей международного образовательного портала «Солнечный свет» (свидетельство о регистрации СМИ № ЭЛ ФС 77-65391), 2023
статья	автор	Методика обучения физической культуре в начальной школе	Международное сетевое издание «Солнечный свет», номер свидетельства СВ 5424567, 2023

#### 4. Результаты повышения квалификации по профилю (направлению) деятельности педагогического работника (п. 4.3)

Сроки повышения квалификации (курсы), получения послевузовского образования (магистратура, второе высшее образование, переподготовка, аспирантура, докторантура)	Полное наименование организации, проводившей обучение	Тема (направление повышения квалификации, переподготовки)	Количество часов (для курсов повышения квалификации и переподготовки)	Реквизиты документов, подтверждающих результат повышения квалификации, переподготовки
С 10.06.2021-18.06.2021	Общество с ограниченной ответственностью «Региональный центр повышения	Современные подходы к методике преподавания в общеобразовательной организации по самбо в условиях реализации ФГОС	72	Удостоверение № 622414822772 от 18.06.2021

С 31.07.2023-06.08.2023	квалификации» ООО «Институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки»	Методика обучения дисциплине «Физическая культура» в начальной, основной и средней школе в условиях реализации ФГОС ООО, НОО и СОО 3 поколения.	36	Удостоверение № 193103475875 от 07.08.2023
24.06.2022-02.07.2022	ГБОУ ИРО Краснодарского края	«Реализация требований обновлённых ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя»	36	Удостоверение №17740/22 от 02.07.2022

Дата заполнения: 30.10.2023

Достоверность информации о результатах работы аттестуемого подтверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 16

Ответственный за аттестацию

Аттестуемый педагогический работник



И.Н. Сосновая

Ю.Г. Безукладнова

Е.В. Пантелеев

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу курса внеурочной деятельности  
«Настольный теннис»

Евгения Васильевича Пантелеева, учителя физической культуры  
МАОУ СОШ № 16 им. К.И. Недорубова

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» учителя физической культуры Пантелеева Евгения Васильевича рассчитана на 1 год реализации и предназначена для обучающихся разновозрастной группы: от 11 до 15 лет.

Количество страниц -10.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» направлена на создание условий и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, развитие творческой самостоятельности, направленных на укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, что актуально для современной школы нашего общества.

Актуальность программы состоит в том, что настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы подросток мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, на обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что на занятиях настольным теннисом создаются необходимые условия, содействующие формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

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.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Ценность программы в том, что занятия построены таким образом, чтобы наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ученика. Курс внеурочной деятельности «Настольный теннис» способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе, формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям спортом.

Рецензируемая программа «Настольный теннис» актуальна для системы образования, интересна по содержанию и может быть рекомендована для использования в работе учителей физической культуры образовательных организаций.

26.09.2023г.

Ведущий специалист МКУО РИМЦ

Т.В. Скворцова

Подпись удостоверяю:  
Директор МКУО РИМЦ



Е.В. Стороженко

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №16 имен Героя Советского Союза К.И. Недорубова  
станции Украинской

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 08 2023г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 16  
Сосновая И.Н.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
Спортивно- оздоровительной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 11- 15 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 102

**Автор-составитель:  
Пантелеев Евгений Васильевич,  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 16**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 30 декабря 2021 года);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 (5-6 классы);
3. Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (7-9 классы);
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 399.

Программа по настольному теннису разработана для учащихся от 11 до 15 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки.

#### ***Основополагающие принципы:***

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки,

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Актуальность.** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

**Педагогическая целесообразность.** Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

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 подачи, 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Целью** данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

**Развивающие:**



различных условиях;

- повышение спортивной квалификации.

#### **Воспитывающие:**

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

**Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 15 лет.**

**Количество учащихся в группе:** 12 человек.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

#### **Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Планируемые результаты реализации программы:**

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- знать правила игры в настольный теннис;
- выполнять правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;
- овладеть основами техники настольного тенниса;
- овладеть основами судейства в теннисе;
- составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысить адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- развить коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

### **Содержание деятельности**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

#### **Способы двигательной активности**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — сильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	4	4		Просмотр выполненных игр
2	Общefизическая подготовка	6		6	Просмотр выполненных игр
3	Специальная физическая подготовка	6		6	Просмотр выполненных игр
4	Обучение техническим приёмам	20		20	Просмотр выполненных игр
5	Интегральная подготовка	15		15	Просмотр выполненных игр
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	51		51	Просмотр выполненных игр
7	Итого:	102			

## Учебно-тематическое планирование

### Теория

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.**

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Основы техники и техническая подготовка**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

**Обучающиеся должны знать:**

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

**Уметь:**

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

## Общефизическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

### **Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- 

## Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

### **Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,
- с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- 

## Интегральная подготовка

### **Основные технические приемы:**

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока

#### 5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

#### 6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

#### 7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

#### **Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

### **Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра**

#### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа.

#### **Техника защиты.**

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

#### **Обучающиеся должны знать:**

Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

#### **Уметь:**

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

#### **Подвижные игры:**

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
  - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
- Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы

- гибкости
- ловкости

#### **Игровые спарринги:**

- 1x1, 1x2, 2x2

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

#### **Уметь:**

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1
5	Выбор ракетки и способы держания.	2
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	2
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2
8	Удары по мячу накатом.	2
9	Удар по мячу с полудета, удар подрезкой, срезка, толчок.	2
10	Игра в ближней и дальней зонах.	2
11	Вращение мяча.	1
12	Вращение мяча.	1
13	Основные положения теннисиста.	2
14	Исходные положения, выбор места.	2
15	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2
16	Одношажные и двухшажные перемещения.	2
17	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	2
18	Подачи: короткие и длинные.	2
19	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	2
20	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	2
21	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	2
22	Тактика одиночных игр	2
23	Игра в защите	2
24	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1
25	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1
26	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1
27	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2
28	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	2
29	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	2
30	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в	2

31	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	2
32	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	2
33	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2
34	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2
35	Игра у стола. Игровые комбинации.	7
36	Игра у стола. Игровые комбинации.	9
37	Игра у стола. Игровые комбинации.	8
38	Игра у стола. Игровые комбинации.	9
39	Игра у стола. Игровые комбинации.	4
40	Соревнования	2
41	Соревнования	2
42	Соревнования	2
Итого		102

### Методическое обеспечение программы

1. Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»
2. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
3. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.

### Список использованной литературы

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 (5-6 классы);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (7-9 классы);
3. Письмо министерства, науки и молодежной политики Краснодарского края от 30.08.2023 г. № 47-01-13-16625/23 «О формировании планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2023-2024 учебный год»;
5. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014 год
6. А.Н. Амелин Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012 год
7. О.В. Матыцин Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014 год

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

**Евгений Васильевич Пантелеев**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16  
имени Героя Советского Союза Константина Иосифовича Недорубова станицы Украинской  
опубликовал в издании "Солнечный свет" статью:**

**Подвижные игры**

**постоянная ссылка на статью: <https://solncesvet.ru/печатное-издание/>**

**материал включен в сборник статей Международного образовательного портала "Солнечный свет"**

**"Педагогика и образование"**

**Номер свидетельства: СВ5350915**

**Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"**



**Ирина Космыгина  
16 октября 2023 г.**

**свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391**



Международный педагогический портал  
«Солнечный свет»

Международная педагогическая дистанционная конференция  
«Педагогика и образование»  
Сборник статей  
Часть 5

Красноярск  
октябрь 2023 г.

Международный педагогический портал  
«Солнечный свет»

Международная педагогическая дистанционная конференция  
«Педагогика и образование», сборник статей, часть 5, октябрь 2023г.

Главный редактор: Космынина И.А.

Редактор: Гурина И.А.

Редактор: Шахов В.А.

Секретарь редакционного совета: Быкова Д.Д.

Рецензенты:

Сейтова Дамегуль Утарбаевна, кандидат филологических наук,  
доцент кафедры английского языка и литературы Каракалпакского  
государственного университета им. Бердаха

Солодкий Максим Борисович, учитель высшей категории,  
лауреат проекта "Трудовая слава России"

ISSN 2542-2367 (Online)

ББК 74

УДК 37

Представленный Вашему вниманию сборник составлен из статей, опубликованных на нашем сайте [solncesvet.ru](http://solncesvet.ru). Мы уверены, что на страницах этой книги Вы найдете много интересных и полезных трудов, авторами которых являются педагоги и воспитатели со всей России и стран СНГ.

Евгений Васильевич Пантелеев  
МАОУ СОШ №16 имени Героя Советского Союза  
Константина Иосифовича Недорубова  
станции Украинской

## **Подвижные игры**

### **«Подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры»**

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

#### **Значение и характеристика подвижных игр**

Подвижные игры берут начало в народной педагогике, имеют национальные особенности. Теорию и методику подвижных игр разрабатывали К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, Е.Н. Водовозова, Т.И. Осокина, А.В. Кенеман и др. П.Ф. Лесгафт определял подвижную игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. Характерная особенность подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Естественно, проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на

совершенствовании двигательных навыков. Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В

игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

Подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Елена Владимировна Хмельницкая  
МБОУ СОШ №8 им. П.Н. Стратиенко

**Воспитание гражданственности  
а уроках обществознания  
исходя из возрастных особенностей**

Что такое гражданин?

*«Это достойный сын Отечества – патриот, человек чести, чьи мотивы благородны, а поступки благородны!»*

А.С. Радищев

В последние годы приоритетным направлением современной школы является воспитание патриотизма и гражданской позиции у школьников.

Воспитание подрастающего поколения и формирование четкой гражданской позиции было одной из важных задач школы. С советских времен в школе прививалась любовь к Родине, уважение к героям, готовность защищать и поиск своего места в обществе.

Большую роль в решении этого вопроса играют уроки обществознания.

В условиях информационного общества важнейшей целью, чему необходимо научить обучающихся школы это - прививать принципы самообразования, показать применение теоретических знаний на практике, уметь адаптироваться в конкурентных, постоянно меняющихся общественных и экономических условиях.

Воспитание гражданственности на уроках обществознания, должно включать в себя обучение в неразрывном единстве. Данная

## Справка

о принятии статьи на публикацию в печатном издании

Методическая разработка «Подвижные игры» (автор Евгений Васильевич Пантелеев) принята в печать и будет опубликована в сборнике статей Международного образовательного портала «Солнечный свет» (свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391).

В состав редакционной коллегии сборника статей «Педагогика и образование» (ISSN 2542-2367, ББК 74, УДК 37) входят:

главный редактор Космынина И.А.

редактор Гурина И.А.

редактор Шахов В.А.

секретарь редакционного совета Быкова Д.Д.

Рецензентами сборника являются:

Сейтова Дамегуль Утарбаевна - кандидат филологических наук, доцент кафедры английского языка и литературы Каракалпакского государственного университета им. Бердаха

Солодкий Максим Борисович - учитель высшей категории, лауреат проекта "Трудовая слава России"

Главный редактор издания  
«Солнечный свет»



Ирина Космынина  
16 октября 2023 г.

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Евгений Васильевич Пантелеев

образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16 имени Героя Советского Союза Константина Посифовича Недор  
опубликовал в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

*Методика обучения физической культуре в начальной школе*

Номер свидетельства: СВ5424567

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космыгина

08 ноября 2023 г.

свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

622414822772

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

39036

Город

Рязань

Дата выдачи

18.06.2021

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Пантелеев Евгений Васильевич**

с 10.06.2021 г. по 18.06.2021 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Общество с ограниченной ответственностью  
«Региональный центр повышения квалификации»

по дополнительной профессиональной программе

«Современные подходы к методике  
преподавания в общеобразовательной  
организации по самбо в условиях реализации  
ФГОС»

72 ч.

в объеме

М.П.

Руководитель

Секретарь



Ляксин С.Н.

Лактюшина Н.В.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

193103475875

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

325419

Город

Абакан

Дата выдачи

07 августа 2023 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Пантелеев Евгений Васильевич

с 31 июля 2023 г. по 06 августа 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО «Институт развития образования,  
повышения квалификации и переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе

Методика обучения дисциплине «Физическая культура»  
в начальной, основной и средней школе в условиях  
реализации ФГОС НОО, ООО и СОО третьего  
поколения

в объёме

36 часов



Руководитель

Секретарь

*Д.Н. Сергомавов*  
*Е.В. Кланова*

Д.Н. Сергомавов

Е.В. Кланова

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

231500002748

17740/22

Регистрационный номер №

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Пантелеев Евгений Васильевич**

(фамилия, имя, отчество)

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:



Ректор

Т.А. Гайдук

Секретарь

М.А. Гордеева

Город Краснодар

Дата выдачи 02 июля 2022 года