

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «2» 09 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 159 от «2» 09 2022г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

  
Н.В. Судденкова

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 14–21 год

**Разработчик:**  
Трачук Марина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
протокол № 1 от 26.08.22

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	9
Календарный учебный график .....	10
Рабочая программа.....	11
Оценочные и методические материалы .....	18
Рабочая программа воспитания.....	22

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);
- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;

– Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга;

– Лицензии ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность и других локальных актов учреждения;

– Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб (Рабочая программа воспитания) на период до 2024 года.

**Срок освоения программы:** дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения.

**Программа имеет общекультурный уровень.**

**Актуальность.** Образовательная программа «Настольный теннис» направлена на воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной добиваться в кратчайшие сроки поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Игра настольный теннис отличается разнообразием двигательного содержания, смены направлений движения, требует быстроты реакции. Также необходимо обладать силой, ловкостью и выносливостью.

В наше время компьютерных технологий и больших нагрузок в общеобразовательной школе, учащиеся вынуждены проводить много времени за рабочим столом. Это оказывает отрицательное влияние на состояние опорно-двигательной и дыхательной системы организма. В процессе же занятий настольным теннисом происходят качественные изменения в двигательном аппарате: укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Дыхательная система приходит в норму. Все это благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Педагогическая целесообразность.** Настольный теннис очень популярный вид спорта, занятия им привлекают учащихся. Опираясь на этот интерес, педагог может воспитать такие их качества, как трудолюбие, волю к победе, уважение партнера, уважение соперника.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 14 до 21 года.

**Цель программы.** Развитие мотивации личности к здоровому образу жизни, к овладению новыми умениями и навыками через занятия настольным теннисом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить оценивать свое состояние и состояние партнера; черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни;
- обучить детей основам настольного тенниса;
- обучить к выполнению теннисных элементов у тренировочной стенки и на столе, способствовать приобретению специальных теннисных знаний, навыков соревновательной деятельности;
- привить интерес к занятиям настольного тенниса, организовать здоровый досуг, научить с пользой проводить свободное время;
- формировать навыки культуры поведения в обществе, спортивного этикета;
- формировать у занимающихся осознанное отношение к своим силам, твердой уверенности в них.

**Развивающие:**

- развить точность движений в пространстве;
- координации движений, ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки, равновесия;
- точности движений во времени;
- развить силу основных групп мышц рук, ног, спины, живота.

**Воспитательные:**

- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных учащихся с качествами гражданского достоинства и ответственности;
- обеспечение возможности попробовать свои силы, познать скрытые ресурсы своих возможностей, способствовать их личностному росту и социальной интеграции.

**Условия реализации программы.**

**Условия набора:** для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющих медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

**Наполняемость групп:** 1 год – не менее 15 человек.

**Кадровое обеспечение.** Обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Помещение для занятий.
2. Стол для настольного тенниса.
3. Ракетки для настольного тенниса.

4. Теннисные шарики.
5. Стулья для учащихся.
6. Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий;

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Занятия проводятся в очном формате. Возможно проведение занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Занятия проводятся **2 раза в неделю по 3 часа** (6 часов в неделю), 216 часов в год.

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием электронного обучения и дистанционных технологий (использование мессенджеров, социальных сетей). Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Занятия проводятся в очном формате. Возможно проведение занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

#### **Формы и методы проведения занятий.**

Форма организации деятельности может быть групповая, малыми группами и индивидуальная.

Занятия могут проходить в форме участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: в социальной сети

ВКонтакте в одноименном сообществе, а также с использованием программы Zoom – платформы для организации аудио и видеоконференций.

### **Основные методы работы**

#### **1. Метод словесного описания упражнений**

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

#### **2. Метод показа упражнений**

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для занимающихся этот метод является неотъемлемой частью обучения.

#### **3. Метод целостного разучивания упражнений**

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Он часто используется на занятиях первого и второго годов обучения, когда осваиваются относительно простые элементы.

Один из вариантов метода целостного разучивания – метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

#### **4. Метод расчлененного разучивания**

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение. Он в основном используется на занятиях старших групп, выполняющих упражнения на кортах.

#### **5. Метод изменения условий обучения**

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ракеткой, а рукой; упражнения со скакалкой в условиях депривации зрительного анализатора).

#### **6. Игровой метод**

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для настольного тенниса качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

### **Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы**

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- умеющие работать на результат;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях.

Метапредметные:

овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;

соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

**Предметные:**

овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;

освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

**Ожидаемые результаты.**

К концу года обучения учащиеся:

Будут знать:

1. будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

2. узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

3. узнают правила игры в настольный теннис;

4. правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

5. знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

1. провести специальную разминку для теннисиста;

2. овладеют основами техники настольного тенниса;

3. овладеют основами судейства в теннисе;

4. смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

1. улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

2. улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

3. повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

4. Разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.



### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, Техника безопасности	3	3	-	
2.	Значение занятий спортом для развития и здоровья человека	3	3	-	Соревнования
3.	История развития настольного тенниса	6	6	-	Соревнования
4.	Упражнения с ракеткой и теннисным шариком.	24	3	21	Зачетное занятие
5.	Имитация передвижений	21	3	18	Зачетное занятие
6.	Игра ударами на теннисном столе по элементам.	30	6	24	Соревнования
7.	Свободная игра на теннисном столе.	54	6	48	Зачетное занятие
8.	Групповые игры за теннисным столом.	54	6	48	Соревнования
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	21	3	18	Соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>39</b>	<b>177</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «1» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 779 от «2» 09 2022 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб  
Н.В. Судденкова



**Рабочая программа  
«Настольный теннис»**

**Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 14–21 год**

**Разработчик:**  
Трачук Марина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
протокол № 1 от 26.08.22

## **Пояснительная записка**

Форматы, формы, содержание и методы программы могут корректироваться в соответствии с Распоряжениями Комитета по образованию, устанавливающими порядок безопасной деятельности образовательной организации.

### **Содержание образовательной программы**

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория. Правила техники безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.

#### **2. Значение занятий спортом для развития и здоровья человека.**

Теория. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.

#### **3. История развития настольного тенниса.**

Теория. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Успехи Российских спортсменов в соревнованиях.

#### **4. Упражнения с ракеткой и теннисным шариком.**

Теория. Практика. Основные хватки ракетки, оптимальные по величине и форме замах, качественный подход к теннисному столу, своевременный подход к теннисному столу, своевременный момент удара ракеткой по теннисному шарик, контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

#### **5. Имитация передвижений.**

Теория. Практика. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой и т.п.; упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажёров.

#### **6. Игра ударами на теннисном столе по элементам.**

Теория. Практика. Различные виды упражнений с теннисными шариками.

#### **7. Свободная игра на теннисном столе.**

Теория. Практика. Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе. Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.

#### **8. Групповые игры за теннисным столом.**

Теория. Практика. Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в групповой игре за теннисным столом. Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.

#### **9. Контрольные упражнения и соревнования.**

Теория. Практика. Тестирование по технической подготовке согласно контрольным нормативам.

Контрольные игры, соревнования.

**По итогам года обучения** проходит выступление команд на различных турнирах и чемпионатах, таких как первенство района, города и др. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок. Часто проводятся товарищеские игры.

**Оценочные и методические материалы**  
**Контрольные нормативы по технической подготовке**

№ п/п	Нормативные показатели	Первое полугодие	Второе полугодие
1	Подбивание теннисного шарика ракеткой (количество раз)	20	
2	Игра у тренировочной стенки с одного отскока (количество ударов)	15	10
3	Игра через сетку с партнером (количество отбитых теннисных шариков)	15	6
4	Выполнение подачи (попадание подачи)	5	4

**Учебно-методический комплекс**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

Педагог –Трачук М. Ю.

№ п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
<b>1. Учебные и методические пособия</b>			
1.	Информационные, справочные материалы	1. Инструкции <ul style="list-style-type: none"> <li>● должностная инструкция педагога д/о;</li> <li>● инструкции для обучающихся;</li> <li>● инструкция по ТБ ИОТ — 012 — 2007 , ИОТ — 014 — 2007;</li> <li>● инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда</li> </ul> 2. Справочные материалы: Фримерман Э. Я. Настольный теннис / сост. серии В.Л.Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2005. (Краткая энциклопедия спорта). 3. Журналы (периодическая печать): <ul style="list-style-type: none"> <li>● «Настольный теннис», 2011, 2012, 2013</li> </ul> 4. Информационный каталог литературы по спорту	1. Фримерман Э.Я. Настольный теннис / сост. серии В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2005. (Краткая энциклопедия спорта).. 2. Журналы (периодическая печать): <ul style="list-style-type: none"> <li>● «Настольный теннис», 2011, 2012, 2013</li> </ul>
2.	Научная, специальная, методическая литература	1. Амелин А.Н. "Настольный теннис 6+12", Физкультура и спорт, 2005. 2. Барчукова Г. В. "Настольный теннис" "Физкультура и спорт", 1990. 3. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.	1. Амелин А.Н. "Настольный теннис 6+12", Физкультура и спорт, 2005.

		<p>Матьцин "Теория и методика настольного тенниса", Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.</p> <p>4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. «Школа тенниса», М., 2001.</p> <p>5.Иванова Т.С. «Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов». М., 1993.</p> <p>6.С.П.СидоренкоС.Л.Сыров"Теннис-Силовая подготовка."</p>	<p>2.Барчукова Г. В. "Настольный теннис" "Физкультура и спорт", 1990. СидоренкоСП "Теннис - силовая подготовка." СПб:Лениздат,2005</p>
3.	Мультимедийные материалы	<p>1. Компьютерные презентации - «История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Успехи Российских спортсменов в соревнованиях». - «Правила игры в настольный теннис».</p>	*
<b>2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся</b>			
		Методики психолого-педагогической диагностики личности:	
1.	анкеты	1. Выявление уровня самооценки учащихся	
2.	диагностические карты	1.Личные карточки 2. Диагностическая карта развития (успешности) обучающегося	
3.	методики	1. Педагогическое наблюдение 2. Методика «Профиль умений»	
<b>3. Материалы по работе с детским коллективом</b>			
		Методики педагогической диагностики коллектива:	
1.	анкеты	1. Анкета «Что важнее?» (на определение ценностно-ориентационного единства коллектива)	
2.	опросники	1.Опросник «Мои товарищи»	
3.	методики	1. Методика «Психологическая атмосфера в коллективе»	
<b>4. Материалы из опыта работы педагога</b>			
		<b>Для педагога</b>	<b>Для учащихся и родителей</b>
1.	Конспекты занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>● «История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Успехи Российских спортсменов в соревнованиях», 2012.</li> <li>● «Правила игры в настольный теннис», 2012.</li> <li>● «Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами», 2013.</li> </ul>	

### Методическое обеспечение

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность программы	Форма подведения итогов
1	Техника безопасности и	Групповая	Словесный, наглядный	Схемы, плакаты	Опрос
2	Значение занятий спортом для развития и здоровья человека	Групповая	Словесный, наглядный	Видеоматериалы	Беседа, дискуссия
3	История развития настольного тенниса	Групповая	Словесный, наглядный	Видеоматериалы	Опрос
4	Упражнения с теннисным шариком и ракеткой	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Зачет
5	Имитация передвижений	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Зачет
6	Имитация ударов	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Зачет
7	Игра ударами за теннисным столом по элементам	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Сдача нормативов, соревнования
8	Свободная игра за теннисным столом	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Сдача нормативов, соревнования
9	Групповые	Групповая	Словесный,	Демонстрационная	Сдача

	игры за теннисным столом	малыми группами, индивидуальная	наглядный, практический	я доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	нормативов, соревнования
10	Контрольные упражнения и соревнования	Групповая малыми группами, индивидуальная	Практический	Теннисные шарики, ракетки	Сдача нормативов, соревнования

#### Список литературы для педагога:

1. Амелин А.Н. "Настольный теннис 6+12", Физкультура и спорт, 2005.
2. Барчукова Г. В. "Настольный теннис" "Физкультура и спорт", 1990.
3. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса", Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. «Школа тенниса» , М., 2001.
5. Иванова Т.С. «Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов». М., 1993.
6. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. \ Под редакцией В.А.Голенко\ М., 2005.

#### Список литературы для учащихся:

1. Барчукова Г. В. "Учись играть в настольный теннис". М., «Советский спорт»; 1989.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса., Физкультура и спорт, 1979.
3. Фримерман Э.Я. "Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис" , Издательство "Олимпия Пресс", 2005.
4. Учебное пособие для начинающих теннисистов. М., Региональный общественный Фонд содействия развитию тенниса, 1998.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «2» 09 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 10 от «2» 09 20 22 г.  
Директор ДВНОУ ДУМ СПб  
Н.В. Судденкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ  
«Настольный теннис»**

на 2022/2023 учебный год

**Возраст обучающихся: 14–21 год**

**Разработчик:**  
Трачук Марина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

## **Введение**

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

### **Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:**

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

### **Гражданско-патриотическое воспитание:**

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их

традициям.

#### **Нравственное и духовное воспитание:**

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

#### **Воспитательная среда:**

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

#### **Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:**

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

#### **Экологическое воспитание:**

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;

- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

#### **Планируемые результаты:**

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

#### **Особенности организации воспитательной деятельности в объединении**

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в

соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

**Модули Рабочей программы воспитания:**

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

**Календарный план воспитательной работы объединения  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
на 2022-2023 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения, педагог</b>	<b>Участник и (учащиеся, родители, педагоги)</b>
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
4.	Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
5.	Беседы о правах человека	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Музыки	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
8.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
9.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
10.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
11.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
12.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
13.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2022 апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
14.	Уроки музыки	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
15.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог

16.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
17.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
18.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
19.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
20.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина	Февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
21.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
23.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
24.	Молодежная просветительская акция «Круги по воде»	22.03.2023- 30.03.2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
25.	Участие в мероприятии «Международный день театра»	Март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
26.	День единения народов Белоруссии и России	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
27.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
28.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
29.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог

30.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
31.	Участие в мероприятии «Международный день танца»	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	учащиеся, педагог
32.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
33.	Беседа с учащимися о творческом и жизненном пути Ольги Бергольц, приуроченная ко Дню рождения поэтессы.	Май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
35.	Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива	май-сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2022-2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	учащиеся, педагог