

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 363-н от «30» 08 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст учащихся: 14-21 год

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Трачук Марина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
Протокол от 19.08.2021 № 1

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	11
Календарный учебный график .....	12
Рабочая программа.....	13
Рабочая программа воспитания.....	18
Оценочные и методические материалы .....	26

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ 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»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
  - Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
  - Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
  - Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
  - Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
- Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

**Сроки реализации программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения.

**Программа имеет базовый 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 лет.

**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 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.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **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 так же 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>	



УТВЕРЖДЕН

Приказом № 325 от «08» 08 2021 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб

*Л.А. Еселева*  
Л.А. Еселева

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	06.09.2021	25.05.2022	36	216	2 раза в неделю по 3 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 06 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 337 от «30» 06 2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Л.А. Еселева

**Рабочая программа  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Возраст учащихся: 14-21 год**

**Срок реализации: 1 год**

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

## Содержание образовательной программы

### **1. 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 шариком, 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.

## Календарно-тематический план

№ п/н	Раздел, тема	Кол-во часов	Группа №1, 1 год	
			План. дата	Факт. дата
1.	Введение. Инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Работа в парах.	3	06.09.2021	
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека	3	08.09.2021	
3.	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Игра в диагонали. Приемы игры.	3	13.09.2021	
4.	Правила игры в настольный теннис. Обучение владением ракеткой и мячом	3	15.09.2021	
5.	Двусторонняя игра в парах.	3	20.09.2021	
6.	Развитие скорости реакции. Игра по диагонали.	3	22.09.2021	
7.	Диагональ. Совершенствование подачи. свободная игра.	3	27.09.2021	
8.	Развитие скоростных способностей передачи. Игра.	3	29.09.2021	
9.	Передачи по диагонали. Совершенствование удара.	3	04.10.2021	
10.	Обучение в технике передвижения в теннисе.	3	06.10.2021	
11.	Свободная игра в теннис.	3	11.10.2021	
12.	Совершенствование техники игры в теннис.	3	13.10.2021	
13.	Соревнование по настольному теннису.	3	18.10.2021	
14.	Соревнование по настольному теннису.	3	20.10.2021	
15.	Развитие скорости реакции. Игра в парах.	3	25.10.2021	
16.	Повторение правил перехода игроков при игре в парах.	3	27.10.2021	
17.	Развитие координации. Обучение технике игры в параллелях.	3	01.11.2021	
18.	Формирование навыков игры в диагонали. Свободная игра.	3	03.11.2021	
19.	Повторение правил перехода игрок. взаимодействие игроков в игре.	3	08.11.2021	
20.	Развитие навыков взаимодействия игроков в игре. Теннис в парах.	3	10.11.2021	
21.	Подготовка к соревнованиям по теннису. Свободная игра.	3	15.11.2021	
22.	Соревнование по настольному теннису.	3	17.11.2021	
23.	Обучение технике передачи. Игра 1x1.	3	22.11.2021	
24.	Развитие ловкости. Свободная игра	3	24.11.2021	
25.	Повторение игры в диагональ. Игра 1x1.	3	29.11.2021	
26.	Развитие выносливости игра 1x1 в пять партий по кругу.	3	01.12.2021	
27.	Развитие навыков взаимодействия игроков в игре. Теннис в парах.	3	06.12.2021	
28.	Развитие навыков взаимодействия игроков в игре. Теннис в парах.	3	08.12.2021	

29.	Развитие навыков взаимодействия игроков в игре. Теннис в парах.	3	13.12.2021	
30.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	15.12.2021	
31.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	20.12.2021	
32.	Инструктаж по ТБ. Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	22.12.2021	
33.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	27.12.2021	
34.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и тен.шариком в своб. игре на тен. столе.	3	29.12.2021	
35.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	10.01.2022	
36.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	12.01.2022	
37.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	17.01.2022	
38.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	19.01.2022	
39.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	24.01.2022	
40.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	26.01.2022	
41.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	31.01.2022	
42.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	02.02.2022	
43.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	07.02.2022	
44.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	09.02.2022	
45.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	14.02.2022	
46.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	16.02.2022	
47.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	21.02.2022	
48.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	28.02.2022	
49.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	02.03.2022	
50.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	07.03.2022	
51.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	09.03.2022	
52.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	14.03.2022	
53.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном	3	16.03.2022	

	столе.			
54.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	21.03.2022	
55.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	23.03.2022	
56.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	28.03.2022	
57.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	3	30.03.2022	
58.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	04.04.2022	
59.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	06.04.2022	
60.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	11.04.2022	
61.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	13.04.2022	
62.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	18.04.2022	
63.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	20.04.2022	
64.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	25.04.2022	
65.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	27.04.2022	
66.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	02.05.2022	
67.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	04.05.2022	
68.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	11.05.2022	
69.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	16.05.2022	
70.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	18.05.2022	
71.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	3	23.05.2022	
72.	Итоговое занятие	3	25.05.2022	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 363-41 от 30.08.2021 г.  
Директор ГБНОУ ДУМ СПб  
  
Л.А. Еселева



**Рабочая программа воспитания  
объединения, реализующего  
дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчики:  
Трачук Марина Юрьевна  
педагог дополнительного образования;  
Лебеда Надежда Павловна,  
Заведующий сектором учебной работы отдела УВР**

2021 год

## 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 2021-2022 учебный год

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	

5.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Музыки	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
8.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
9.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
11.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
12.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
13.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
14.	Уроки музыки	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
15.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
16.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
17.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
19.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
20.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С.	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	

	Пушкина			
21.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
22.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
23.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
24.	Молодежная просветительская акция «Круги по воде»	22.03.2022- 30.03.2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
25.	Участие в мероприятии «Международный день театра»	Март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
26.	День единения народов Белоруссии и России	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
27.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
28.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
29.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
30.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
31.	Участие в мероприятии «Международный день танца»	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
32.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
33.	Беседа с учащимися о творческом и жизненном пути Ольги Бергольц, приуроченная ко Дню рождения поэтессы.	Май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных	

			партнеров	
35.	Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива	май-сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

## 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

Отдел социально-культурный

Образовательная программа дополнительного образования детей «Настольный теннис»

Педагог – Овечкина Л.Ю.

№ п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
<b>1. Учебные и методические пособия</b>			
1.	Информационные, справочные материалы	<p>1. Инструкции</p> <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> <p>2. Справочные материалы: Фримерман Э. Я. Настольный теннис / сост. серии В.Л.Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2005. (Краткая энциклопедия спорта).</p> <p>3. Журналы (периодическая печать):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Настольный теннис», 2011, 2012, 2013</li> </ul> <p>4. Информационный каталог литературы по спорту</p>	<p>1. Фримерман Э.Я. Настольный теннис / сост. серии В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2005. (Краткая энциклопедия спорта)..</p> <p>2. Журналы (периодическая печать):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Настольный теннис», 2011, 2012, 2013</li> </ul>
2.	Научная, специальная, методическая литература	<p>1. Амелин А.Н. "Настольный теннис 6+12", Физкультура и спорт, 2005.</p> <p>2. Барчукова Г. В. "Настольный теннис" "Физкультура и спорт", 1990.</p> <p>3. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "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.Сидоренко С.Л. Сыров "Теннис-Силовая подготовка."</p>	<p>1. Амелин А.Н. "Настольный теннис 6+12", Физкультура и спорт, 2005.</p> <p>2. Барчукова Г. В. "Настольный теннис" "Физкультура и спорт", 1990.</p> <p>Сидоренко С.П. "Теннис -силовая подготовка." СПб: Лениздат, 2005</p>
3.	Мультимедийные материалы	<p>1. Компьютерные презентации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Успехи Российских спортсменов в соревнованиях».</li> <li>- «Правила игры в настольный теннис».</li> </ul>	*
<b>2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся</b>			
		Методики психолого-педагогической диагностики личности:	
1.	анкеты	1. Выявление уровня самооценки учащихся	
2.	диагностические карты	<p>1. Личные карточки</p> <p>2. Диагностическая карта развития (успешности) обучающегося</p>	
3.	методики	<p>1. Педагогическое наблюдение</p> <p>2. Методика «Профиль умений»</p>	
<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>			
		Для педагога	Для учащихся и родителей
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	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	Групповая	Словесный,	Демонстрационная	Сдача

	теннисным столом	малыми группами, индивидуальная	наглядный, практический	доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарик, ракетки	нормативов, соревнования
9	Групповые игры за теннисным столом	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарик, ракетки	Сдача нормативов, соревнования
10	Контрольные упражнения и соревнования	Групповая малыми группами, индивидуальная	Практический	Теннисные шарик, 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. Матьцин "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. Фриерман 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.