

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования  
местной администрации Урванского муниципального района КБР»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6» г.п. Нарткала  
Урванского муниципального района КБР

СОГЛАСОВАНО

на заседании Педагогического  
совета  
Протокол от «22» июня 2024 г.  
№12

Директор  О.Х. Шибзухова  
Приказ от 22.06.2024 г.  
№57/4 - ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивной направленности**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Уровень программы:** базовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Адресат:** 10-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год, 102 часа  
**Форма обучения:** очная  
**Автор-составитель:** Шогенов К.Р., педагог дополнительного образования

2024 год

## **Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Вид программы:** модифицированный.

#### **Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Национальный проект «Образование».
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 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».
12. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
13. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
14. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).
15. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

16. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».

17. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015 г. № 778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

18. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020 г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

19. Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

20. Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. №22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».

21. Письмо Минпросвещения КБР от 26.12.2022 г. №22-01-32/11324 «Методические рекомендации по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

22. Устав Центра.

23. Локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность дополнительного образования детей.

**Актуальность программы «Настольный теннис»** заключается в том, что 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 ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном 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. 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.

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

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

**Отличительные особенности** данной программы. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких

моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 17 лет. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится.

**Объем и сроки реализации программы:** 1 год обучения, 102 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

**Наполняемость группы:** 12-15 человек.

**Форма работы:**

- парная;
- индивидуальная;
- групповая.

**Форма обучения:** очная.

**Основная задача программы** – воспитывать интерес к занятиям теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Кроме того, эта программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель:** обучение детей широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в настольном теннисе.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

- воспитывать чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

**Предметные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Метапредметные:**

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### Учебный план

№	Название разделов, тем	всего	теория	практика	Форма аттестации / контроля
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие тенниса	1	1	-	беседа, рассказ, тестирование
2	Гигиенические знания и навыки	2	2	-	опрос
3	Профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе	2	1	1	наблюдение, самостоятельная работа
4	Оборудование и инвентарь	2	1	1	наблюдение, контрольная работа
5	Строение и функции организма человека	5	1	4	наблюдение, контрольная работа
6	Основы техники игры в настольный теннис	16	1	15	наблюдение, самостоятельная работа
7	Общая физическая подготовка	16	1	15	наблюдение, контрольная работа
8	Техническая и тактическая подготовка	16	1	15	наблюдение, самостоятельная работа
9	Базовая техника	20	2	18	наблюдение, контрольная работа
10	Базовая тактика	20	2	18	наблюдение, контрольная работа
11	Соревнования	2	-	2	соревнования, тестирование
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>102 часа</b>	<b>13 часа</b>	<b>89 часов</b>	

### Содержание учебного плана

#### Тема 1. Физическая культура и спорт в России – 1 час.

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Юношеские разряды по теннису. Достижения теннисистов России на мировой арене.

#### Тема 2. Гигиенические знания и навыки – 2 часа.

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах

энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функция пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию. Режим питания. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсменов. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек.

### **Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе – 2 часа.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

**Практика:** отработка навыков оказания первой помощи.

### **Тема 4. Оборудование и инвентарь – 2 часа.**

**Теория:** Характеристика ракеток и их классификация: динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракеток по весу, балансу, управляемости, ударной способности, качества накладки для ракетки.

**Практика:** Мячи, обувь, экипировка теннисиста.

### **Тема 5. Строение и функции организма человека – 5 часов.**

**Теория:** Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечно-сосудистой и нервной системы. Влияние занятий спортом на обменные процессы, развитие организма.

**Практика:** Упражнения по пройденной теме.

### **Тема 6. Основы техники игры в настольный теннис – 16 часов.**

**Теория:** Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

**Практика:** Отработка практических навыков. Упражнения и задания по пройденной теме.

### **Тема 7. Общая физическая подготовка – 16 часов.**

**Теория:** Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятия по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности.

**Практика:** отработка широкого комплекса общеразвивающих упражнений, проведение подвижных игр, беговых и прыжковых упражнений:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжана спине.

### **Тема 8. Техническая и тактическая подготовка – 16 часов.**

**Теория:** На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой.

**Практика:** Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

### **Тема 9. Базовая техника – 20 часов.**

**Теория:** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. **Практика:** Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед - влево - назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

### **Тема 10. Базовая тактика – 20 часов.**

**Теория:** Лекция, объяснение нового материала.

**Практика:** Игра на столе с партнером, тренажером направлена на наибольшее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех»  
«Круговая».

### **Тема 11. Соревнования – 2 часа.**

**Практика:** Проведения тестирования. Проведение соревновательных мероприятий. Определение и награждение победителей.

## Планируемые результаты

### Личностные:

Обучающиеся:

- воспитают в себе самостоятельность, ответственность;
- разовьют коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

### Предметные:

Обучающиеся:

- получают дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- разовьют координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в теннис;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- технике и тактике настольного тенниса.

### Метапредметные:

Обучающиеся:

- будут придерживаться здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
- сформируют навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

## Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	30.05	34	102	3 раза в неделю

### Условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном кабинете (**спортивном зале**) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»).

### Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующие профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения, опыт дистанционной

деятельности, а также прошедших курсы повышения квалификации по профилю деятельности (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Наименование оборудования**

- стол теннисный «Player»;  
складная конструкция, механизм складывания, регулировка высоты стола, транспортировочные ролики.
- сетка для настольного тенниса;  
размер (дл x шир), см 180 x 14.
- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные мячи.
- возвратная доска
- корзинка для сбора мячей

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- дополнительная общеразвивающая программа;
- инструктажи по охране труда и технике безопасности;
- учебно-методическая литература для педагога;
- методические пособия и разработки;
- различный наглядный материал;
- тематические презентации;
- учебно-демонстрационные материалы;
- дидактические пособия;
- электронные образовательные порталы;
- Интернет-ресурсы.

### **Методы работы:**

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ, презентации, работа по схемам);
- репродуктивный (изучении основ позиционной игры);
- частично-поисковые (выполнение индивидуальных и групповых заданий, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач);
- творческие (самостоятельное составление позиций, предусматривающих определенные тактические удары и т.д.).

### **Методы воспитания:**

- метод убеждения выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения;
- метод поощрения выражается в стимулировании деятельности обучающихся. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствующие возникновению чувства уверенности ребёнка в своих силах;
- метод упражнения предполагает такую организацию деятельности, которая позволяет обучающимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением;

- метод контроля заключается в наблюдении за деятельностью и поведением обучающихся с целью побуждения их к соблюдению установленных правил, а также к выполнению определенных заданий.

#### **Педагогические технологии:**

- индивидуальное обучение;
- проблемное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- дифференцированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие;
- игровые технологии;
- интерактивное обучение;
- информационно-коммуникационные и т.д.

#### **Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса**

Основным критерием здоровьесберегающих технологий является правильная организация учебно-воспитательной деятельности. Прежде всего, это выполнение санитарно-гигиенических правил:

- режим проветривания;
- влажная уборка помещения;
- соответствующая нормам мебель и освещенность;
- соблюдение норм физических и умственных нагрузок.

Известно, что устойчивая работоспособность характерна для середины занятия. Этот момент необходимо учитывать при его планировании. Необходимо чередовать различные виды деятельности и их последовательность для обеспечения функциональной активности основных систем организма в течение длительного времени. Для предупреждения перегрузок, переутомлений необходимо чаще проводить смену видов деятельности на занятии, физкультминутки и своевременно организовывать перерывы.

К здоровьесберегающим технологиям необходимо отнести обеспечение комфортного эмоционально-психического состояния обучающихся. Это помощь обучающимся в адаптации к новым условиям, создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной и доброй атмосферой на занятиях. Не следует забывать о создании «ситуации успеха», которая позволяет ребенку находиться в состоянии психологического равновесия, исключая стрессы, обусловленные ошибками при выполнении задания, незнанием изучаемого материала.

#### **Формы аттестации / контроля:**

- педагогическое наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- соревнования;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- тестирование.

Для отслеживания результативности освоения программы проводятся:

- входной (проверка уровня знаний в начале учебного года, начале обучения);
- промежуточный (проводится по окончании I полугодия учебного года, в конце декабря);

- итоговый контроль (проверка знаний по результатам реализации программы в конце учебного года);
- текущий контроль (проверка знаний в процессе практической работы, по завершению раздела, темы и т.д.).

**Оценочные материалы:**

- тесты;
- опросники;
- карточки-задания;
- диагностические карты;
- критерии оценки.

**Критерии оценки результатов освоения программы**

<b>Параметры</b>	<b>Низкий 0%-30%</b>	<b>Средний 31%-60%</b>	<b>Высокий 61%-100%</b>
<b>Уровень теоретических знаний</b>			
Теоретические знания	Обучающийся не знает изученный материал, теоретические основы игры в настольный теннис. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуется дополнительные и наводящие вопросы	Обучающийся хорошо знает изученный материал, теоретические основы игры в настольный теннис. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом
<b>Уровень практических навыков и умений</b>			
Правила разыгрывания основных дебютов	Обучающийся знает один или два правила разыгрывания сетов	Обучающийся знает не все правила разыгрывания основных сетов	Обучающийся знает все правила разыгрывания основных сетов
Знание принципов игры в миттельшпиле	Обучающийся знает один принцип игры в настольный теннис	Обучающийся знает не все принципы игры в настольный теннис	Обучающийся знает все принципы игры в настольный теннис

### Список литературы для обучающихся и педагога:

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016г.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016г.
3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006г.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015г.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007г.
6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015г.
7. Корбут Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013г.
8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010г.

### Интернет-ресурсы:

- [www.pingpong777.com](http://www.pingpong777.com)
- [www.ttw.ru](http://www.ttw.ru)
- [www.ttsport.ru](http://www.ttsport.ru)

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования  
местной администрации Урванского муниципального района КБР»**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6» г.п. Нарткала  
Урванского муниципального района КБР**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: базовый

Адресат: обучающиеся 10-17 лет

Год обучения: 2024-2025 годы

Авторы: Шогенов К., педагог дополнительного образования

г. Нарткала, 2024 г.

**Цель:** обучение детей широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в настольном теннисе.

### **Задачи программы:**

#### **Личностные:**

- воспитывать чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

#### **Предметные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### **Метапредметные:**

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

Обучающиеся:

- воспитают в себе самостоятельность, ответственность;
- разовьют коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

#### **Предметные:**

Обучающиеся:

- получат дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- разовьют координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в теннис;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- технике и тактике настольного тенниса.

#### **Метапредметные:**

Обучающиеся:

- будут придерживаться здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
- сформируют навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

### Календарно – тематическое планирование

№	Дата занятий		Тема	Количество часов			Формы контроля
	По плану	По факту		всего	теория	практика	
1			Физическая культура и спорт в России. Развитие тенниса	1	1	-	беседа, рассказ, тестирование
2-3			Гигиенические знания и навыки	2	2	-	опрос
4-5			Профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе	2	1	1	наблюдение, самостоятельная работа
6-7			Оборудование и инвентарь	2	1	1	наблюдение, контрольная работа
8-12			Строение и функции организма человека	5	1	4	наблюдение, контрольная работа
13-28			Основы техники игры в настольный теннис	16	1	15	наблюдение, самостоятельная работа
29-44			Общая физическая подготовка	16	1	15	наблюдение, контрольная работа
45-60			Техническая и тактическая подготовка	16	1	15	наблюдение, самостоятельная работа
61-80			Базовая техника	20	2	18	наблюдение, контрольная работа
81-100			Базовая тактика	20	2	18	наблюдение, контрольная работа
101-102			Соревнования	2	-	2	соревнования, тестирование
			<b>ВСЕГО:</b>	<b>102 часа</b>	<b>13 часа</b>	<b>89 часов</b>	

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования  
местной администрации Урванского муниципального района КБР»**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6» г.п. Нарткала  
Урванского муниципального района КБР**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
На 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: базовый

Адресат: обучающиеся 10-17 лет

Год обучения: 2024-2025

Автор: Шогенов К., педагог дополнительного образования

г. Нарткала, 2024 г

## 1. Особенности организуемого воспитательного процесса.

Деятельность объединения «Настольный теннис» имеет спортивную направленность. Программа ориентирована на реализацию интересов детей.

## 2. Цель, задачи и ожидаемый результат воспитательной работы

**Цель:** приобщение учащихся к спорту, выявление индивидуальных способностей детей к занятиям по настольному.

### **Задачи:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

**Направленность:** данная программа может быть использована в общеобразовательных учреждениях (основной общеобразовательной школе; центре образования).

**Формы работы:** индивидуальные и групповые.

- выступления на родительских собраниях;
- открытые занятия;
- семинар-практикум;
- памятки;
- выставки детских работ.

## Планируемые результаты

Формирование следующих умений:

- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

### 1. *Патриотического воспитания*

ценностного отношения к отечественному культурному наследию;

2. *Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей*

- представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе;
- готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении познавательных задач, выполнении экспериментов, создании проектов;
- стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе данной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

3. *Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания).*

- представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой;
- познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы со справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интереса к обучению и познанию, любознательности.

#### 4. *Физического воспитания и формирования культуры здоровья*

- осознания ценности жизни;
- ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек;
- необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

##### *5. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:*

- коммуникативной компетентности в общественно полезной, исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения знаний<sup>4</sup>
- осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

##### *6. Экологического воспитания:*

- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;
- осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- повышения уровня экологической культуры.

### **3. Работа с коллективом обучающихся:**

Воспитание на занятиях осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Досуговые мероприятия во время занятий и в дни школьных каникул внутри детского объединения для каждой группы.

Продолжительность мероприятия обычно не превышает учебную нагрузку. Конкурсы, выставки проводятся в течение всего учебного года.

### **4. Работа с родителями**

#### **Формы работы с родителями:**

- консультации;
- выступления на родительских собраниях;
- открытые занятия;
- семинар-практикум;
- фотовыставки.

### Календарны план воспитательной работы

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Планируемый результат	Примечание
1	<b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Техника безопасности при работе с материалом» беседа	сентябрь	педагог	Обучающиеся будут знать правила безопасного пользования инструментами и оборудованием, организовывать рабочее место и соблюдать технику безопасности	
2	<b>Социальное направление:</b> (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Беседа «Мир профессий»	октябрь	педагог	Воспитание таких нравственных качеств личности, как доброта, уважение, доброжелательное отношение к каждому.	
3	<b>Духовно-нравственное</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«Живи и процветай, Родина моя!» викторина ко Дню народного единства	ноябрь	педагог	Развитие интереса к истории своей страны; воспитание гордости за свою страну, любви к ней.	
4	<b>Духовно-нравственное</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Беседа «Мы – Россияне!» (к Дню Конституции РФ)	декабрь	педагог	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма	
5	<b>Общеинтеллектуальное направление:</b> (популяризация научных знаний, проектная деятельность)	Викторина «День детских изобретений»	январь	педагог	Развитие творческих и познавательных способностей	

6	<b>Общеинтеллектуальное направление:</b> (популяризация научных знаний, проектная деятельность)	Беседа «День российской науки»	февраль	педагог	Сформировать представление о науке, о знаменитых русских ученых и их открытиях.	
7	<b>Социальное направление :</b> (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Беседа «Доброта и милосердие»	Март	педагог	Воспитание таких нравственных качества личности, как доброта, уважение, доброжелательное отношение к каждому.	
8	<b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни!»	апрель	педагог	Формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности	
9	<b>Общекультурное</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Участие в мероприятиях ко Дню Победы	Май	педагог	воспитание уважения к истории и людям, участвовавшим в Великой Отечественной войне, любви к Родине, гордости за победу русского народа, патриотических чувств на ярких примерах героизма и жизни своих сверстников в годы войны.	
10	<b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b>	Профилактическая беседа «Терроризм – угроза обществу»	июнь	педагог	Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению	

