

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр дополнительного образования»  
Зольского муниципального района КБР**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МКУ ДО «РЦДО»  
Протокол от «25» июня 2024 г. №4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПИНГ - ПОНГ»**

**Уровень программы:** стартовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Адресат:** 8-15 лет  
**Срок реализации:** 1 год, 72 часа  
**Форма обучения:** очная  
**Автор-составитель:** Бабугоев Нарзан Арсенович -  
педагог дополнительного образования

г.п. Залукокоаже  
2024год

# **I. Комплекс основных характеристик программы.**

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**Вид программы:** модифицированный

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
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 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
8. Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
13. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014г. №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».
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
15. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
16. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №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»).

17. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

18. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

19. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

20. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021г. №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

21. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020г. №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации».

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

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

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

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

26. Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).

27. Постановление от 7 сентября 2023 г. № 748 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном Зольском районе».

28. Учебный план МКУ ДО «РЦДО» Зольского муниципального района;

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

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в посёлке. Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

**Новизна программы** – 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 дополнительной образовательной программы:** рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности обучающегося.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

**Адресат:** учащиеся в возрасте 8-15 лет, не имеющие ограничения по здоровью

**Срок реализации:** 1 год , 72ч.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю (1 раз 2 часа).

**Наполняемость группы:** 14-16 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:**

-групповая, игровая, индивидуально-игровая, игра в парах. ( обучающиеся синхронно работают под управлением педагога);

- основная часть занятия – практическое выполнение упражнений, с элементами лекции, где педагог дает теоретический материал в ходе занятия, игра, соревнования,

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи :**

**Предметные:**

- ознакомить учащихся с основными приемами техники и тактики игры;
- формировать у учащихся знания по специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису.
- ознакомить детей с правилами игры в настольный теннис.

**Личностные:**

- развить двигательных способностей;
- развить и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие обучающемуся условия для его личностного роста;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развить эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные:**

- формировать потребности в саморазвитии, самостоятельности;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- привить любовь к игре в настольный теннис.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>Тестирование, собеседование, соревнование</b>
1.1	Развитие настольного тенниса в России Гигиенические сведения и меры безопасности Оборудование места занятий	1	1	-	тестирование
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	собеседование
1.3	Основы техники и тактики.	1	1	-	тестирование
1.3	Контрольные игры и соревнования	1	1	-	соревнования
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером	1	1		Комплекс ОРУ
2.2	Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	-	2	Контрольные упражнения
2.3	Упражнения на снарядах: перекладине, стенке, скамейке, канате	2	-	2	Контрольные упражнения
2.4	Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий	2	-	2	Наблюдение педагога
2.5	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты	2		2	Контрольные упражнения
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	

3.1	Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении	2	1	1	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста	2	-	2	Контрольные упражнения
3.3	Упражнения для развития ловкости, гибкости и выносливости	2	-	2	Контрольные упражнения
3.4	Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста	2		2	Контрольные упражнения
3.5	Имитационные упражнения	2		2	Контрольные упражнения
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	<b>Контроль техники выполнения</b>
4.1	Хватка ракетки	1	1	-	Контрольные упражнения
4.2	Жонглирование мячом	2	-	2	Контрольные упражнения
4.3	Овладение базовой техникой с работой ног	2	-	2	Контрольные упражнения
4.4	Овладение техникой ударов по мячу на столе	2	-	2	Наблюдение
4.5	Атакующие удары справа	2	-	2	Контрольные упражнения
4.6	Подставка	2	-	2	Наблюдение
4.7	Срезка	2	-	2	Наблюдение
4.8	Накат	2	-	2	Наблюдение
4.9	Подрезка	2	-	2	Контрольные упражнения
4.10	Подача	2	-	2	Наблюдение

4.11	Прием подачи	2	-	2	Контрольные упражнения
4.12	Передвижение	2	-	2	Контрольные упражнения
4.13	Техника комбинаций	2	1	1	Контрольные упражнения
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>Промежуточная аттестация – Проверка полученных знаний</b>
5.1	Работа по развитию тактического мышления	1	1	0	Анкетирование
5.2	Увеличение вариантов направления мяча	1	-	1	Наблюдение
5.3	Увеличение вариантов вращения мяча	2	-	2	Наблюдение
5.4	Целевые комбинации	2	-	2	Тестирование
5.5	Тактика выполнения и приема подачи	2	-	2	Тестирование
5.6	Тактика проведения встречи	1	-	1	тестирование
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>Тестирование, соревнования в группах</b>
6.1	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий	1	1	-	Результаты игры
6.2	Выполнение подач разными ударами	1	-	1	Результаты игры
6.3	Игра накатом –различные варианты	2	-	2	Результаты игры
6.4	Игра срезкой и подрезкой – различные варианты	2	-	2	Результаты игры



6.5	Игра на счет разученными ударами	2	-	2	Результаты игры
6.6	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	2	-	2	Результаты игры
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Соревнование между победителями в группах</b>
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие, сдача контрольных нормативов</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>Итоговая аттестация</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1 Развитие настольного тенниса в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Оборудование мест занятий.

Описание игры, её возникновение и развитие.

Занятия физической культурой в режиме дня обучающегося. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом;

Площадка для игры. Стол и сетка. Правила игры в настольный теннис.

#### 1.2 Общая и специальная физическая подготовка.

Сущность и роль общей и специальной подготовки на организм человека; виды упражнений применяемых на развитие тех или иных качеств.

#### 1.3 Основы техники и тактики игры.

Сущность техники и тактики игры; их роль в игровой деятельности.

#### 1.4 Контрольные игры и соревнования.

Изучить содержание контрольных игр и соревнований (какие игры и соревнования будут проводиться и, что необходимо знать для участия в них).

Практические занятия.

### 2. Общая физическая подготовка.

2.1-2.5 Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером; Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками; Упражнения на снарядах: перекладине, стенке, скамейке, канате; Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий; Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером; с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячами различного диаметра), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат, кольца) Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)

### 3. Специальная физическая подготовка.

3.1-3.5 Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста. Имитационные упражнения.

Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста. Имитационные упражнения.

### 4. Техническая подготовка

#### 4.1 Хватка ракетки.

Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

#### 4.2 Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки

- двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с

последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым тренером, партнёром, тренажёром);

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

#### 4.3 Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется перейти к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева

свободная игра ударами на столе.

#### 4.4 Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);

имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

#### 4.5 Атакующие удары справа

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника, из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

#### 4.6 Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атаковать удару справа, но можно и одновременно.

#### 4.7 Срезка.

Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к

овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

#### 4.8 Накат.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

#### 4.9 Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

#### 4.10 Поддача.

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

#### 4.11 Прием подачи.

Научить приёму подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

#### 4.12 Передвижение.

Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

#### 4.13 Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку:

подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слоги.

### **5.Тактическая подготовка.**

#### 5.1 Работа по развитию тактического мышления;

Начать работу по развитию тактического мышления,

#### 5.2 -5.3 Увеличение вариантов направления мяча; Увеличение вариантов вращения мяча.

Постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

#### 5.4 Целевые комбинации

Целевые комбинации.

#### 5.4-5.6 Тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи

Тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи.

### **6.Игровая подготовка**

#### 6.1 Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий

Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

#### 6.2 Выполнение подач разными ударами

- выполнение подач разными ударами;

#### 6.3 Игра накатом –различные варианты

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

#### 6.4 Игра срезкой и подрезкой – различные варианты

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

#### 6.5 Игра на счет разученными ударами

- игра на счет разученными ударами;

#### 6.6 Игра со всего стола с коротких и длинных мячей

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Паровозик», «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и другие.

## **7. Соревнования**

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола; стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой),
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.
6. Проводить соревнования среди обучающихся

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Предметные:***

- ознакомлены с основными приемами техники и тактики игры;
- сформированы знания по специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису.
- ознакомлены с правилами игры в настольный теннис.

### ***Личностные:***

- развиты двигательные способности;
- развиты физические и психомоторные качества, обеспечивающие обучающемуся условия для его личностного роста;
- совершенствованы прикладные жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развиты эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни.

### ***Метапредметные:***

- сформированы потребности в саморазвитии, самостоятельности;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- привито любовь к игре в настольный теннис.

## Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата начала учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
Первый год обучения (стартовый)	01.09.2024г.	31.05.2025г.	36	72	2 часа в неделю (1 раз по 2 часа)

### Условия реализации программы.

Программа реализуется на базе МКУ ДО «РЦДО» г.п. Залукокоаже Зольского муниципального района, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №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.** Реализация программы осуществляется педагогическими кадрами, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по профилю учебной деятельности, а также прошедших курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

### Материально-техническое обеспечение.

Техническое обеспечение для занятий:

- спортивный зал, холл
- ракетки для настольного тенниса,
- мячи для настольного тенниса,
- теннисные столы,
- теннисные сетки.

### Учебно - методическое и дидактическое обеспечение.

Важным условием в организации образовательного процесса является реализация педагогических технологий:

- Технология «ситуации успеха»;
- Технология развивающего обучения;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии;
- Здоровьесберегающие образовательные технологии;
- Методы обучения;
- Методы воспитания;

Формы организации учебного занятия.

- методы обучения:

словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; игровой, дискуссионный, активные и интерактивные методы обучения; социоигровые методы;

- методы воспитания:

убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;

Дидактические материалы:

- видеофильмы с обучением игры в настольный теннис;

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный\\_теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис)

2. rustt.ru

**Формы аттестации.**

Наблюдение, анкетирование, тестирование, соревнование, контрольные упражнения.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

1. Участие в соревнованиях различного уровня

2. Внутригрупповые соревнования оценивается

- Контроль техники ударов.

- Учебно-тренировочная игра.

- Демонстрация техники подачи и удара мяча.

- Соблюдения правил игры.

-Совершенствование техники в игре

**Оценочные материалы.**

Лист наблюдений, анкеты, тесты, таблица результатов соревнований, нормативы выполнения контрольных упражнений.

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

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Педагог использует контрольные упражнения в течение всего учебно-тренировочного годового цикла (не менее 1 раза).

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

№	Параметры результативности освоения модуля	Оценка результативности освоения модуля		
		5 -8 балл (низкий уровень)	8 -12 балла (средний уровень)	12-15 балла (высокий уровень)
1	Теоретические знания(5)			
2	Техника ударов (5)			
3	Выполнение подач (5)			
4	Техника комбинаций (5)			
	<b>Общая сумма баллов</b>			

Уровни оценивания:

От 15 до 20 баллов – высокий уровень освоения программы

От 10 до 15 баллов – средний уровень освоения программы

До 10 баллов – низкий уровень освоения программ

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагогов:

1. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ «Настольный теннис» М. 2004
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М. ФиС. 1982
3. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.. 1980
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М. ФиС. 2000
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игрока в настольный теннис. М. РГАФК, 1997
5. Барчуков Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. М. Знание. 1991
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис. (Спорт для всех) М. ФиС. 1990
7. Захаров Г.С. Настольный теннис. Школа игры. Изд-во «Талка» 1991
8. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольный теннис. М. «Теория и практика физической культуры» 2001
9. Правила настольного тенниса. М. 2002
10. Ормаи Л. Современный настольный теннис. М. 2000
11. Учебник «Спортивные игры» под ред. В.Д. Ковалева. М. «Просвещение». 1988
12. Марущак В.В. «Спортивные игры» М. «Военное издательство» 1985
13. Попов В.Ф., Сычев А.В. «Педагогика детско-юношеского спорта» Учебное пособие. Тамбов. Изд-во ТГУ. 2009.

### Для обучающихся:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М. «Советский спорт». 1989
2. Богушас М. Играем в настольный теннис. Книга для учащихся. М. «Просвещение». 1987
3. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. Л. «Лениздат». 1989
4. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника. Приложение №1 к журналу «Настольный теннис». М. 1998.

### Интернет-ресурсы:

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный\\_теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис)
2. rustt.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр дополнительного образования»  
Зольского муниципального района КБР**

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

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Пинг Понг»**

**Уровень программы:** стартовый

**Срок реализации:** 1год, 72 часа

**Адресат программы:** 13-17 лет

**Автор-составитель:** Бабугоев Нарзан Арсенович -  
педагог дополнительного образования

г.п. Залукокоаже  
2024г

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи :**

**Предметные:**

- ознакомить учащихся с основными приемами техники и тактики игры;
- формировать у учащихся знания по специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису.
- ознакомить детей с правилами игры в настольный теннис.

**Личностные:**

- развить двигательных способностей;
- развить и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие обучающемуся условия для его личностного роста;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развить эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные:**

- формировать потребности в саморазвитии, самостоятельности;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- привить любовь к игре в настольный теннис.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные:**

- ознакомлены с основными приемами техники и тактики игры;
- сформированы знания по специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису.
- ознакомлены с правилами игры в настольный теннис.

**Личностные:**

- развиты двигательные способности;
- развиты физические и психомоторные качества, обеспечивающие обучающемуся условия для его личностного роста;
- совершенствованы прикладные жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развиты эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные:**

- сформированы потребности в саморазвитии, самостоятельности;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- привита любовь к игре в настольный теннис.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата занятия		Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание деятельности		Формы аттестации
	факт	план			Всего	Теория	
<b>1</b>			<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	Развитие настольного тенниса в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Оборудование мест занятий.	<b>0</b>	Тестирование, собеседование, соревнование
1.1			Развитие настольного тенниса в России Гигиенические сведения и меры безопасности Оборудование места занятий	1	Описание игры, её возникновение и развитие. Занятия физической культурой в режиме дня обучающегося. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом; Площадка для игры. Стол и сетка. Правила игры в настольный теннис.		тестирование
1.2			Общая и специальная физическая подготовка	1	Общая и специальная физическая подготовка. Сущность и роль общей и специальной подготовки на организм человека; виды упражнений применяемых на развитие тех или иных качеств.		собеседование
1.3			Основы техники и тактики.	1	Основы техники и тактики игры. Сущность техники и тактики игры; их		тестирование

					роль в игровой деятельности.		
1.3			Контрольные игры и соревнования	1	Контрольные игры и соревнования. Изучить содержание контрольных игр и соревнований (какие игры и соревнования будут проводиться и, что необходимо знать для участия в них).		соревнования
<b>2</b>			<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
2.1			Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером	1	Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером		Комплекс ОРУ
2.2			Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками	2		Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками	Контрольные упражнения
2.3			Упражнения на снарядах: перекладине, стенке, скамейке, канате	2		Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером	Контрольные упражнения
2.4			Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий	2		Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками	Наблюдение педагога

2.5			Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты	2		Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером	Контрольные упражнения
<b>3</b>			<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
3.1			Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении	2	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно	Наблюдение
3.2			Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста	2		Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно	Контрольные упражнения

3.3			Упражнения для развития ловкости, гибкости и выносливости	2		Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно	Контрольные упражнения
3.4			Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста	2		Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно	Контрольные упражнения
3.5			Имитационные упражнения	2		Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости,	Контрольные упражнения

						гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно	
<b>4</b>			<b>Техническая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	Контроль техники выполнения
4.1			Хватка ракетки	1	Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.		Контрольные упражнения
4.2			Жонглирование мячом	2		Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки	Контрольные упражнения



					<ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя сторонами поочередно;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;</li> <li>- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке</li> </ul>	
--	--	--	--	--	---	--

					серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым тренером, партнером, тренажером); - сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.	
4.3			Овладение базовой техникой с работой ног	2	3 Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется перейти к изучению техники простейших ударов: - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу,	Контрольные упражнения

						<p>положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;</p> <p>-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</p> <p>- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева</p> <p>свободная игра ударами на столе.</p>	
4.4			Овладение техникой ударов по мячу на столе	2	-	<p>Овладение техникой ударов по мячу на столе.</p> <p>После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:</p> <p>упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и Правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у</p>	Наблюдение

						<p>тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;</li> <li>- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;</li> <li>- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);</li> </ul> <p>имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.</p>	
4.5			Атакующие удары	2		Обучение технике	Контрольные

			справа			выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника,: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.	упражнения
4.6			Подставка	2		Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.	Наблюдение
4.7			Срезка	2		Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом	Наблюдение

						выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.	
4.8			Накат	2		Накат.	Наблюдение
4.9			Подрезка	2		Подрезка. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.	Контрольные упражнения
4.10			Подача	2		Подача.	Наблюдение
4.11			Прием подачи	2		Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.	Контрольные упражнения
4.12			Передвижение	2		На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить	Контрольные упражнения

						обучение и совершенствование других видов подач.	
4.13			Техника комбинаций	2	Техника комбинаций	На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.	Контрольные упражнения
<b>5</b>			<b>Тактическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Промежуточная аттестация – Проверка полученных знаний
5.1			Работа по развитию тактического мышления	1	Работа по развитию тактического мышления		Анкетирование
5.2			Увеличение вариантов направления мяча	1		Начать работу по развитию тактического мышления,	Наблюдение
5.3			Увеличение вариантов вращения мяча	2		Увеличение вариантов направления мяча; Увеличение вариантов вращения мяча.	Наблюдение
5.4			Целевые комбинации	2		Постепенно увеличивать вариативность направления	Тестирование

						и вращения мяча.	
5.5			Тактика выполнения и приема подачи	2		Целевые комбинации	Тестирование
5.6			Тактика проведения встречи	1		Целевые комбинации.	тестирование
<b>6</b>			<b>Игровая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Тестирование, соревнования в группах
6.1			Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий	1	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий		Результаты игры
6.2			Выполнение подач разными ударами	1		Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:	Результаты игры
6.3			Игра накатом – различные варианты	2		Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;	Результаты игры
6.4			Игра срезкой и подрезкой – различные варианты	2		Выполнение подач разными ударами	Результаты игры



6.5			Игра на счет разученными ударами	2		Выполнение подач разными ударами;	Результаты игры
6.6			Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	2		Игра накатом –различные варианты	Результаты игры
7			<b>Соревнования</b>	<b>4</b>	Проведение соревнований на половине стола; стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.	Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой), Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона). Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.	Соревнование между победителями в группах
8			<b>Итоговое занятие, сдача контрольных нормативов</b>	<b>1</b>		Проводить соревнования среди обучающихся	Итоговая аттестация
			<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр дополнительного образования»  
Зольского муниципального района КБР**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ПИНГ-ПОНГ»**

**Адресат:** 8 – 15 лет

**Срок реализации:** 1год,72 часа

**Автор-составитель:** **Бабугоев Нарзан Арсенович**

- педагог дополнительного образования

г.п. Залукокоаже  
2024год

**Цель воспитания** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, создание условий для развития у обучающихся мотивации к познанию, обучению, самоуправлению, ведению ЗОЖ, формирование гражданской позиции профорientации.

### **Основные задачи воспитательной работы:**

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно- правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формировании личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

### **Практические задачи:**

- Выстраивание системы воспитательной работы согласно основным положениям Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Формировать у детей уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию;
- Организовать работу, направленную на популяризацию традиционных российских нравственных и семейных ценностей; создать условия для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества;
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни;
- Вести работу, направленную на профилактику правонарушений, социально-опасных явлений на основе развития сотрудничества с социальными партнерами;
- Воспитывать у детей уважение к труду; содействовать профессиональному самоопределению учащихся;

### **Методологическую базу воспитательной системы составляют следующие подходы:**

*Системный подход.* Сущность подхода заключается в системном видении педагогических явлений и процессов, в различении отдельных компонентов системы и установлении между ними связей, в оценке результатов их взаимодействия и построении связей с другими внешними системами.

*Личностно-ориентированный подход.* Сущность подхода заключается в методологической ориентации педагогической деятельности, которая позволяет посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой

индивидуальности. Этот подход связан с устремлением педагога содействовать развитию индивидуальности учащегося, проявлению его субъективных качеств.

*Средовой подход* предполагает использование окружающей социальной среды, ее культурных и социальных объектов для гармоничного развития личности ребенка и воспитания гражданственности.

*Рефлексивный подход* позволяет использовать приемы рефлексии для формирования у ребенка потребности осуществлять самооценку своих отношений, результатов деятельности путем сравнения этих оценок с оценками окружающих людей, а также для дальнейшего корректирования собственной позиции.

### **Основные принципы организации воспитания**

**Принцип гуманизма** предполагает отношение к личности ученика как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

**Принцип духовности** проявляется в формировании у школьника смысложизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

**Принцип субъектности** заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучаемого к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

**Принцип патриотизма** предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

**Принцип демократизма** основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и ученика, общей заботы друг о друге.

**Принцип конкурентоспособности** выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

**Принцип толерантности** предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

**Принцип вариативности** включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	ответственный	Планируемый результат	Примечание
1	Гражданско-патриотическое воспитание	1.Тренировочное занятие «Действия учащихся при угрозе и возникновении пожара» 2. День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	Бабугоев Н.А.	Сформировать у учащихся такие качества, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность.	
2	1.Гражданско-патриотическое воспитание 2.Проектная деятельность	1.Акция ко Дню пожилого человека 2.Всемирный день животных	октябрь	Бабугоев Н.А.	Формирование ценностного отношения к пожилым людям, здоровью и здоровому образу жизни. Воспитание ценностного отношения к животным. Стимулировать интерес у учащихся к исследовательской деятельности, научной работе	
3	1.Нравственно-эстетическое воспитание  2.Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	1.Всемирный день приветствий 2.Акция «С праздником вас, мамы!» День матери 4. Мероприятия в рамках международного Дня толерантности	ноябрь	Бабугоев Н.А.	Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни. Уважения к правам, свободам и обязанностям человека.	
4.	1.Нравственно-эстетическое воспитание	1.«Всемирный день борьбы против СПИДА» 2.Международный день инвалидов	декабрь	Бабугоев Н.А.	Воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания.	
5	1. Гражданско-патриотическое воспитание	1.Международный день памяти жертв Холокоста	январь	Бабугоев Н.А.	Воспитание нравственных чувств	
6	1.Гражданско-патриотическое	1.День защитника	февраль	Бабугоев Н.А.	Воспитание гражданственности,	

	ое воспитание 2. Нравственно-эстетическое воспитание	Отечества Всероссийский тематический урок, посвященный 350-летию Петра 1 «То академик, то герой, то мореплаватель, то плотник» 2. День Российской науки 3. Всемирный день борьбы против рака			патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.	
7.	1. Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	1. Всемирный день Земли 2. Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом	март	Бабугоев Н.А.	Изучение учащимися природы и истории родного края. Формировать правильное отношение к окружающей среде. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности	
8.	1. Нравственно-эстетическое воспитание	1. Всемирный день Земли. 2. Всемирный день здоровья. 3. Фестиваль «Мы - выбираем жизнь!»	апрель	Бабугоев Н.А.	Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни	
9	1. Нравственно-эстетическое воспитание 2. Гражданско-патриотическое воспитание	1. Всемирный день без табака. 2. Акция «Георгиевская ленточка»	май	Бабугоев Н.А.	Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества. Пропаганда здорового образа жизни	
10	1. Гражданско-патриотическое воспитание 2. Нравственно-эстетическое воспитание	1. Международный день защиты детей 2. День здорового питания	июнь	Бабугоев Н.А.	Создание условий для развития у учащихся творческих способностей. Пропаганда здорового образа жизни	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996246

Владелец Бабугоева Тамара Амурбиевна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025