

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26
ИМЕНИ П.С.ГОРЛОВА СТАНИЦЫ ПШЕХСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2024 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БЕЛЫЙ МЯЧ» (настольный теннис)**

Уровень программы: базовый уровень
Срок реализации программы: 3 года – 252 ч., 1 год - 84 ч.,
2 год - 84 ч., 3 год - 84 ч.
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Мигарев А.П.,
педагог дополнительного образования.

ст. Пшихская, 2024 г.

1. Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Белый мяч» (настольный теннис) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Федеральный Закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...».

4. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 27 июля 2022г. № 629).

5. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022г. №809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей".

6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

9. Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 г. № 5, от 18 ноября 2019 г. № 12, с изменениями от 20.06.2019 г.

10. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.

11. Устав МБОУ СОШ 26.

12. Положение о проектировании, утверждении и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и образовательных проектов МБОУ СОШ 26.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Белый мяч» (настольный теннис) (далее Программа) предназначена для работы педагогов дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С.Горлова муниципального образования Белореченский район (далее ОО).

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый.

В условиях дополнительного образования дети могут развивать физический потенциал, удовлетворять индивидуальные потребности, а также готовиться к освоению профессии, что дает больше шансов достичь успехов в будущем.

Интерес значительной части подростков к спорту как способу организации окружающего пространства приводит к необходимости в разработке данной программы.

Модифицированная программа соответствует основной цели образования в России, направленной на развитие физических способностей обучающихся, их самостоятельности, инициативы, стремления к самосовершенствованию.

Новизна 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.

Актуальность Программы

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

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

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

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

Педагогическая целесообразность

Программа даёт обучающемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения процесса игры. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им основами техники настольного тенниса, элементами тактики, правилами игры, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

Отличительные особенности

Программы от уже существующей - «Дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Футбол», утвержденной от 01.09.2017 года в том, что она реализуется как программа базового уровня, следующего за

ознакомительным, ориентирует детей к переходу на дополнительную образовательную предпрофессиональную программу «Настольный теннис».

Адресат Программы

Уровень программы - базовый. Объем и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

На обучение принимаются мальчики и девочки от 7 до 17 лет, без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы обучения – очная, очно-заочная, очно-дистанционная (допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения ФЗ №273, г.2, ст.17, п.4).

Режим занятий – срок обучения – 42 недели, общее количество часов - 84 часа в год (при занятиях 2 часа в неделю). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в группах, наполняемостью до 15 человек; группы могут быть одновозрастные и разновозрастные. Состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе). Занятия групповые. Содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся в классных кабинетах, на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию

3. Цель Программы

Укрепление здоровья занимающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры баскетбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Достижение цели раскрывается через следующие группы

Задач: образовательные, личностные и метапредметные.

образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций и т.п.

личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п.;

метапредметные - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;

4. Учебный план первого года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	0	опрос
2.	Техника игры в теннис	23	5	18	зачет
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	27	2	25	тест
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	2	10	тест
5.	Тактическая подготовка	8	0	8	зач
6.	Подвижные игры	8	0	8	зач
7.	Контрольные занятия	3	0	3	тест
	Итого	84	12	72	

5. Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	-
1	Вводное занятие: введение в программу; инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале.	-	2	-
1.1	Правила игры. Теория	-	1	-
	2.Техника игры в теннис	23	5	18

2	Техника игры в теннис: обучение передвижению и координации	-	1	3
2.1	Техника передвижения у стола, координация движений	-	-	3
2.2	Упражнения с ракеткой и мячом	-	1	3
2.3	Техника точности попадания	-	1	3
2.4	Атака, контратака	-	1	3
2.5	Подача мяча	-	1	3
ОФП (общая физическая подготовка)		27	2	25
3	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег 2-3 раза по 30 м; прыжки в высоту с разбега; прыжки в длину с места; прыжок на двух ногах; легкоатлетический кросс	-	-	7
3.1	Упражнения для развития быстроты: ускорения на 30-40 м из различных И.П.; бег с максимальной частотой на месте; бег за лидером со сменой направления	-	1	7
3.2	Упражнения для развития специальной прыгучести: прыжок с места на двух ногах; тройной прыжок с места; прыжки в высоту	-	-	7
3.3	Метание мяча в длину на дальность; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	-	1	4
СФП (специальная физическая подготовка)		12	2	10
4	Простые упражнения по элементам (без усложнений)	-	-	2
4.1	Имитация ударов на столе	-	-	2
	Косые удары справа и слева	-	1	2

4.2				
4.3	Упражнения для развития скорости удара	-		2
4.4	Совершенствование подач и их приёмов	-	1	2
Тактическая подготовка		8	-	8
5	Тактические приёмы и комбинации	-	-	2
5.1	Удар справа, удар слева	-	-	2
5.2	Срезка в дальнюю, ближнюю зону	-	-	2
5.3	Возврат мяча ,срезка слева влево; Теоретические примеры	-	-	2
Подвижные игры		8	-	8
6	«Пройди с мячом»	-	-	2
6.1	«Не дай мячу скатиться»	-	-	2
6.2	«Балансирование с мячом»	-	-	2
6.3	«С ракетки на ракетку»	-	-	2
Контрольные занятия		3	-	-
7	Игровые тесты	-	-	1
7.1	Контроль нормативов технической подготовки	-	-	1
7.2	Сдача нормативов	-	-	1

Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	0	опрос
2.	Техника игры в теннис	23	5	18	зачет
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	27	2	25	тест
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	2	10	тест
5.	Тактическая подготовка	8	0	8	зач
6.	Подвижные игры	8	0	8	зач
7.	Контрольные занятия	3	0	3	тест
	Итого	84	12	72	

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	-
1	Вводное занятие: Состояние и развитие настольного тенниса в России; физическая культура и спорт в РФ; Инструктаж по ТБ.	-	2	-
1.1	Организация проведение соревнований. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	-	1	-

2.Техника игры в теннис		23	5	18
2	Техника игры в теннис: совершенствование передвижения и координации	-	1	3
2.1	Перемещение у стола	-	-	3
2.2	Стойка. Координация у стола	-	1	3
2.3	Техника точности попадания	-	1	3
2.4	Принципы выполнения удара	-	1	3
2.5	Игра различными ударами без потери мяча	-	1	3
ОФП (общая физическая подготовка)		27	2	25
3	Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	-	-	5
3.1	Упражнения для развития силы: приседания с собственным весом, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, метание набивного мяча 1-2 кг.	-	1	5
3.2	Упражнения для развития координации: передача мяча в парах, бег коротким, средним и длинным шагом.	-	-	5
3.3	Упражнения для развития выносливости: легкоатлетический кросс до 2 км.	-	-	5
3.4	Упражнения для развития ловкости: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	-	1	5

СФП (специальная физическая подготовка)		12	2	10
4	Упражнения с ракеткой и шариком. Хват ракетки.	-	-	2
4.1	Упражнения для развития силы. Обучение подаче «подставкой»	-	-	-
4.2	Игра подставкой справа и слева	-	1	2
4.3	Атакующие удары по диагонали. Упражнение для развития координации	-		2
4.4	Выполнение подач разными ударами. Упражнения для развития выносливости	-	1	2
Тактическая подготовка		8	-	8
5	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные)	-	-	2
5.1	Имитационные упражнения подач и приёма	-	-	2
5.2	Тренировки сложных подач и их приема	-	-	2
5.3	Активный приём подачи накатом	-	-	2
Подвижные игры		8	-	8
6	«Игра в крутиловку вправо, влево»	-	-	2
6.1	«Свободная игра на столе»	-	-	2
6.2	«От стены и пола на ракетку»	-	-	2
6.3	«С ракетки на ракетку»	-	-	2
Контрольные занятия		3	-	-
7	Игровые тесты	-	-	1

7.1	Контрольные игры: игра на счёт разученными ударами	-	-	1
7.2	Контрольные игры: игра на счёт разученными способами	-	-	1

Учебный план третьего года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	0	опрос
2.	Техника игры в теннис	23	5	18	зачет
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	27	2	25	тест
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	2	10	тест
5.	Тактическая подготовка	8	0	8	зач
6.	Подвижные игры	8	0	8	зач
7.	Контрольные занятия	3	0	3	тест

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	-
1	Вводное занятие: Спортивная гигиена; Предупреждение травматизма; Инструктаж по	-	2	-

	ТБ.			
1.1	Состояние и развитие настольного тенниса в России; Физическая культура и спорт в РФ; Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	-	1	-
2.Техника игры в теннис		23	5	18
2	Основы техники и тактики. Значение разминки	-	1	2
2.1	Игра «подставкой» слева и справа	-	-	2
2.2	Атакующие удары по диагонали	-	-	2
2.3	Выполнение подач разными ударами	-	-	2
2.4	Отработка ударов накатом	-	1	2
2.5	Отработка ударов срезкой	-	1	2
2.6	Отработка ударов накатом	-	1	2
2.7	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	-	-	2
2.8	Игра различными ударами без потери мяча	-	1	2
ОФП (общая физическая подготовка)		27	2	25
3	Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	-	-	5
3.1	Упражнения для развития быстроты: стартовый бег 30,60,100 м; челночный бег 3*10.	-	1	5

3.2	Упражнения для развития координации: многоскоки, передачи мяча в двойках и тройках(из различных положений).	-	-	5
3.3	Упражнения для развития выносливости: легкоатлетический кросс до 3 км.	-	-	5
3.4	Упражнения для развития ловкости: перепрыгивание через скамейку с продвижением вдоль нее; упражнения со скакалкой	-	1	5
СФП (специальная физическая подготовка)		12	2	10
4	Упражнения для развития выносливости. Выполнение подач разными ударами	-	-	2
4.1	Упражнения для развития гибкости. Игра в разных направлениях	-	-	2
4.2	Упражнения для развития ловкости и точности удара. Отработка ударов накатом и срезкой.	-	1	2
4.3	Атакующие удары по диагонали. Упражнение для развития координации	-	-	2
4.4	Нападение слева и справа против защиты подрезкой	-	1	2
Тактическая подготовка		8	-	8
5	Подрезка мяча справа и слева	-	-	2
5.1	Удары слева с отходом назад и подходом вперед	-	-	2
5.2	Тренировки сложных подач и их приема	-	-	2
5.3	Активный приём подачи накатом	-	-	2

Подвижные игры		8	-	8
6	«Теннисный баскетбол»	-	-	2
6.1	«Близко-далеко»	-	-	2
6.2	«Мишень»	-	-	2
6.3	«С ракетки на ракетку»	-	-	2
Контрольные занятия		3	-	-
7	Игровые тесты	-	-	1
7.1	Контрольные игры: игра на счёт разученными ударами	-	-	1
7.2	Контрольные игры: игра на счёт парами	-	-	1

6. Планируемые результаты

- наличие у ребенка к концу обучения общих представлений о виде спорта «Настольный теннис», знаний в области физической культуры и спорта, гигиене;
- появление у обучающегося углубленного интереса к занятиям спортом, расширение спектра знаний, умений и навыков;
- появление у учащегося интереса продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим, либо предпрофессиональным программам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий включающий формы аттестации

7. Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал.

Расписание занятий: Вторник 15.00-15.40; Четверг 15.00-15.40.

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Окончание учебных периодов/этапов
1	42	84	56	31 декабря 31 августа

8. Раздел программы «Воспитание»

Содержание и формы дополнительного образования детей должны обеспечивать сочетание воспитания и обучения. Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности». Воспитательный потенциал дополнительного образования складывается из множества компонентов: психологический климат в образовательной организации; содержание учебного материала; методы и формы обучения; личность педагога. Этот потенциал может быть максимально эффективен при условии грамотного использования определённых подходов к проектированию и реализации воспитательного процесса.

Раздел о воспитании включает в себя следующие подразделы, части:

- 1) целевую — цель, задачи, целевые ориентиры воспитания;
- 2) содержательную — формы и методы воспитания;
- 3) организационную — условия организации воспитания, в том числе особые условия с учётом содержания программы, контингента детей; анализ результатов воспитания;
- 4) календарный план воспитательной работы.

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация

детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы. Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные. Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети. Дополнительные целевые ориентиры воспитания обусловлены содержанием и формами реализации конкретной программы с учётом образовательных потребностей детей, их семей, родителей (законных представителей) в развитии у детей различных способностей и позитивных личностных качеств, особенностей

региональных и местных социокультурных условий дополнительного образования детей.

Дополнительные целевые ориентиры не должны противоречить основным целевым ориентирам, основанным на российских базовых конституционных ценностях.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;

- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;

- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;

- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

- традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и

женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

— уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;

— восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;

— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

— уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

— ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

— понимания специфики регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовности учиться и трудиться в современном российском обществе;

— экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов;

— применения научных знаний для рационального природопользования, снижения негативного воздействия хозяйственной и иной деятельности на окружающую среду, для защиты, сохранения, восстановления природы, окружающей среды;

— опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;

- познавательных интересов в разных областях знания, представлений о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и техники;
- понимания значения науки и техники в жизни российского общества, гуманитарном и социально-экономическом развитии России, обеспечении безопасности народа России и Российского государства;
- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;
- навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;
- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в соревнованиях, в подготовке к ним с участием родителей (законных представителей), выступлений в группах. В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля

и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3. Календарный план воспитательной работы

№ п / п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Школьные спортивные соревнования по настольному тенису	сентябрь	Соревнования	Фото и видео отчет
2	Школьные спортивные соревнования по настольному тенису	октябрь	Соревнования	Фото и видео отчет

3	Школьные спортивные соревнования по настольному тенису	ноябрь	Соревнования	Фото и видео отчет
4	Школьные спортивные соревнования по настольному тенису	декабрь	Соревнования	Фото и видео отчет
5	Школьные спортивные соревнования по настольному тенису	январь	Соревнования	Фото и видео отчет
6	Районные спортивные соревнования по настольному тенису	февраль	Соревнования	Фото и видео отчет
7	Зональные спортивные соревнования по настольному тенису	март	Соревнования	Фото и видео отчет
8	Зональные спортивные соревнования по настольному тенису	апрель	Соревнования	Фото и видео отчет
9	Школьные спортивные соревнования по настольному тенису	май	Соревнования	Фото и видео отчет
10	Районные спортивные соревнования по настольному тенису	июнь	Соревнования	Фото и видео отчет
11	Районные спортивные соревнования по настольному тенису	август	Соревнования	Фото и видео отчет

9. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – занятия проводятся в спортивном зале или спортивных площадках

Для освоения Программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь:

набивные мячи

- перекладыны для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 10 штуки
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 10 штук
- гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, обладать профессиональными знаниями в предметной области, знать специфику ОДО.

Методическое обеспечение

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуются поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма. В реализации Программы предусматривается самостоятельный подбор необходимого материала по соблюдению правил безопасности и теоретической подготовке, упражнений и средств по общей, специальной физической и интегральной подготовке для всех групп. При всем этом необходимо соблюдать дифференцированный подход к возрасту и подготовленности обучающихся.

Методические материалы

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания - убеждение, поощрение.

Технология группового обучения.

Формы организации – групповые теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях и иных мероприятиях.

Особенности организации образовательного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в августе месяце. Прием детей на обучение по Программе ведется с допуском врача.

Общее количество групп регламентируется планом комплектования и набором. Педагог дополнительного образования ОО может осуществлять набор на Программу несколько групп. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы. В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении учебных планов учитываются задачи на длительный период;

- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;

- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков.

Учебно-дидактическое обеспечение программы:

- плакаты, схемы, наглядные пособия;
- правила соревнований по плаванию;
- символы Российской Федерации: флаг, герб, гимн;
- учебные фильмы, видеозаписи соревнований различного уровня.

10. Формы аттестации

Организация внутришкольных турниров, участие в соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

Виды контроля:

- текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- *промежуточный контроль* проводится один раз в форме турнира между учащимися.

11. Оценочные материалы

Для оценки достижений обучающихся используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года

Показатели	Методы определения
▪ уровень физического развития; ▪ уровень физической подготовки; ▪ функциональное состояние систем организма; ▪ уровень психического развития; ▪ уровень овладения определенными умениями и навыками	▪ тесты; ▪ наблюдение педагога; ▪ открытые занятия и соревнования; ▪ учебные игры, ▪ зачеты

Список литературы

Для педагога

Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. М.: ФиС, 1980. – 112с.

Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. / А.Н. Амелин. М.: ФиС, 2005. – 184с.

Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. / В.В.Команов. М. Советский спорт, 2014. – 392с.

Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов. / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. М.: Спорт, 2015. – 128с.

Для обучающихся

Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. М.:ФиС, 1979. – 160 с.

Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ. / Г.В. Барчукова, Н.А Мизин. М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132с.

Иванов В.С. Настольный теннис. / В.С. Иванов. М.: ФиС, 1979. – 196с.