

**Отдел образования  
администрации Ленинского района  
муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА  
на заседании  
малого педагогического совета  
МУ ДО «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
\_\_\_\_\_ /Т.Р. Тихонова/  
Приказ № 354 от 28.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Крученый мяч»  
возраст учащихся 7– 18 лет  
срок реализации программы: 2 года**

Автор-составитель:  
Бугаев Сергей Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

Саратов, 2025

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Крученый мяч» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 23.07.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию, дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.08.2024 № 10);
7. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел с изменениями от 17.03.2025);
8. Приказ министерства образования Саратовской области от 21.08.2023 №1450 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
9. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 27.11.2023);
10. Программа развития МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова на 2020-2025 годы (протокол № 1 от 07.09.2020);
11. Программа воспитания МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова «Поколение.ru» (утв. Приказом № 354 от 28.08.2025);
12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

13. Положение о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования (приказ № 401/2 от 29.08.2024).

14. Положение о языке образования в МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (приказ № 523 от 23.05.2024).

### **Актуальность.**

Физическая культура является частью общей культуры человека и во многом определяет его отношение к учёбе, труду, общению и поведению в быту. Такое положение обусловлено тем, что именно физическая культура закладывает основы физического и нравственного воспитания ребёнка, на базе которого происходит гармоничное и полное развитие личности.

В условиях всё более возрастающих школьных нагрузок, постоянно увеличивающейся компьютерной загруженности, влияния неблагоприятных внешних факторов, отсутствия зачастую педагогической и родительской поддержки в занятиях спортом, существенно снижается двигательная активность детей, что приводит к негативным изменениям в состоянии здоровья растущего организма. Занятия физической культурой на школьных уроках не могут в полной мере удовлетворить потребность детей в движении. Это приводит не только к резкому ухудшению физического здоровья российского школьника, но и к проблемам психического и нравственного содержания. При этом потенциал дополнительного образования детей используется недостаточно.

Таким образом, возникает необходимость в создании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, построенной на дополнительных занятиях физической культурой и спортом, в частности, настольным теннисом, и направленной на решение названных проблем в условиях учреждения дополнительного образования, что свидетельствует об **актуальности** программы.

Важно на начальном этапе обучения и тренировки является выбор и формирование определенного стиля игры, где большое значение приобрела проблема последовательности в обучении.

**Педагогическая целесообразность.** Физическая культура человека неразрывно связана с общей культурой человека. В процессе занятий физическими упражнениями дети не только овладевают новыми знаниями и умениями, укрепляют своё здоровье, но и формируют такие качества как самостоятельность, творчество, инициативность, общительность, дружелюбие, сочувствие, объективность к действиям других людей, коллективизм. Уровень развития физических возможностей оказывает существенное влияние на качество жизни, влияет на выбор профессии, важен при выполнении многих видов учебной, трудовой и бытовой деятельности. В процессе групповых и индивидуальных занятий спортом ребёнок познаёт себя, других людей, окружающий мир. У него повышается самооценка, растёт личная ответственность за свои поступки.

Анализ ряда программ по настольному теннису (Гончаренко Н. Ю., «Настольный теннис», Санкт-Петербург, 2013; Каральчук М. Н., «Настольный теннис», Москва, 2016), позволил выделить следующие **отличительные особенности** дополнительной общеразвивающей программы «Крученый мяч»: программа разработана с учетом современных образовательных технологий (КТД, ГСО, педагогическая поддержка и

др.), а в систему учебно-тренировочных занятий введены спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта, что позволяет повысить привлекательность занятий, разнообразить двигательный потенциал учащихся.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** удовлетворение индивидуально-личностных потребностей детей и подростков в физическом и нравственном развитии средствами игры в настольный теннис.

### Задачи программы:

#### обучающие:

- формировать навыки овладения основными видами движений при игре в настольный теннис (движениями рук, корпусом и ногами);
- обучать правилам ведения здорового образа жизни, навыкам самоконтроля;

#### развивающие:

- содействовать развитию основных физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости, силы;
- способствовать развитию умений целеполагания, планирования и рефлексии своей деятельности;

#### воспитательные:

- способствовать воспитанию у учащихся культуры поведения и общения;
- содействовать воспитанию нравственных качеств личности: стремления прийти на помощь, верности слову, уважительного отношения к старшим, честности, толерантности, уважения к членам коллектива.

**Адресат программы.** Программа «Крученый мяч» адресована учащимся 7 – 18 лет.

### Возрастные особенности.

Программа захватывает все возрастные диапазоны школьного обучения. Развитие разных сторон подготовленности учащихся проходит не равномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сензитивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств.

Примерные сензитивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						*	*					
Мышечная масса						*	*	*	*			
Быстрота			*	*	*							
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*				
Силовые способности						*	*					
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*		*	*
Гибкость			*	*		*						

Координационные способности										
Равновесие	*	*	*	*	*	*				

Для учащихся младшего школьного возраста характерны: рефлексия, анализ, внутренний план действий, развитие нового познавательного отношения к действительности, ориентация на группу сверстников своего возраста, неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость, неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность.

Для учащихся среднего школьного возраста характерны: формирование нового представления о себе, укрепление самооценки, стремление к общению со сверстниками, развитие рефлексии, бурное и плодотворное развитие познавательных процессов, развитие самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач.

Для учащихся старшего школьного возраста характерны: быстрое развитие специальных способностей, сформированность умственных способностей, развитие самосознания, индивидуальности, начало формирования взаимных отношений между полами.

**Сроки реализации программы.** Программа «Крученый мяч» рассчитана на 2 года обучения.

#### **Уровни сложности программы.**

Первый год обучения по данной программе имеет уровень сложности «Стартовый», что подразумевает становление и формирование начальных элементов техники игры настольного тенниса. Количество часов в год **144 часа**.

Второй год обучения имеет «Базовый» уровень сложности. На этом этапе обучения закрепляются и расширяются полученные ранее знания, осваиваются более сложные элементы игры настольный теннис. Количество часов в год **216 часов**.

#### **Формы и режимы занятий.**

Форма обучения по программе очная (гл.2, ст.17, п.2 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ). Основная форма подачи учебного материала— занятие: комбинированное, групповые, парные и индивидуальные занятия, соревнования, игры, эстафеты.

#### **1год обучения:**

2 занятия по 45 минут, с перерывом 10 минут между занятиями проводятся два раза в неделю.

#### **2 год обучения:**

2 занятия по 45 минут, с перерывом 10 минут между занятиями проводятся три раза в неделю.

#### **Особенности набора учащихся:**

приём на обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Крученый мяч» проводится на условиях, определенных локальным нормативным актом Центра и в соответствии с законодательством Российской Федерации (ч.5ст.55 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ»):

- **общедоступный набор** (стартовый уровень): принимаются учащиеся без предъявления требований к уровню образования и способностям;

- **предварительный отбор** (базовый уровень): учащиеся, успешно освоившие программу стартового уровня переводятся на обучение по программе второго года обучения на базовый уровень. Однако возможен прием новых учащихся сразу на второй год обучения при условии правильного выполнения заданий входной диагностики.

### **1.3. Планируемые результаты.**

#### **Учащийся первого года обучения (стартовый уровень)**

##### **должен знать:**

- технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- личную и общественную гигиену при занятиях спортом, режим дня;
- правила проведения самоконтроля в процессе занятий, влияние физических упражнений на организм человека;
- основы техники игры в настольный теннис;
- виды простых подач;
- виды простых атакующих ударов;
- виды простых защитных ударов;
- правила игры в «Настольный теннис»;
- правила проведения встречи по настольному теннису.

##### **Должен уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- использовать спортивный инвентарь на занятиях;
- выполнять игровые действия настольного тенниса;
- принимать участие в соревнованиях и турнирах;
- анализировать свою технику игры;
- выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения.

#### **Учащийся второго года обучения (базовый уровень)**

##### **должен знать:**

- историю возникновения и развития настольного тенниса;
- единую всероссийскую спортивную классификацию настольного тенниса, условия выполнения разрядных норм, юношеские и взрослые разряды;
- виды простых и сложных подач;
- виды простых и сложных атакующих ударов;
- виды простых и сложных защитных ударов;
- техническую подготовку к игре в настольный теннис;
- правила проведения соревнований по настольному теннису

##### **Должен уметь:**

- выполнять специальные разминочные упражнения для совершенствования техники настольного тенниса и развития двигательных качеств;
- выполнять простые и сложные подачи;
- выполнять простые и сложные атакующие удары, контрудары;
- выполнять удар Топ-спин;
- выполнять простые и сложные защитные удары;
- выполнять контрольные нормативы СФП;
- анализировать технику игры противника;

К концу учебного года учащийся должен обладать следующими **метапредметными** результатами:

**Учащийся 1 года обучения:**

- умеет понимать поставленную цель, удерживать ее во внимании;
- способен слушать и слышать педагога;
- умеет работать индивидуально и в группе.

**Учащийся 2 года обучения:**

- готов осуществлять поиск необходимой информации;
- умеет слушать и слышать педагога и учащихся, учитывать их мнение;
- умеет планировать последовательность выполняемых действий;
- способен оценивать правильность выполнения учебных задач, собственные возможности их решения;
- готов работать самостоятельно и в группе.

**Личностные** результаты:

- способен уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку;
- способен соблюдать социальные нормы, правила поведения в группах и со взрослыми, соответствующие их возрасту;
- ответственно относится к учению.

Результатом обучения учащихся по программе является: определённый объём знаний, умений и навыков, развитие способностей, повышение престижа объединения, улучшение показателей адаптации в обществе, участие учащихся объединения в массовых мероприятиях различного уровня: товарищеские встречи, соревнования, спортивные праздники.

**1.4. Содержание программы.**  
**Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	беседа тестирование
2	Назначение спортивного инвентаря и уход за ним	2	2	0	опрос
3	Здоровье и развитие человека	2	2	0	беседа
4	Общая физическая подготовка	24	2	22	практическое задание, контрольное задание
5	Подвижные игры и эстафеты	12	0	12	практическое задание, контрольное задание
6	Основные элементы техники игры в настольном теннисе	66	0	66	практическое задание, контрольное задание

<b>7</b>	Специальная физическая подготовка	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	практическое задание
<b>8</b>	Учебные игры	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	практическое задание, контрольное задание
<b>9</b>	Соревнования	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	практическое задание, контрольное задание
<b>10</b>	Итоговое занятие	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	тестирование
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>136</b>	

### Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	беседа тестирование
<b>2</b>	Самоконтроль. Профилактика травматизма	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	опрос
<b>3</b>	Использование спортивного инвентаря и уход за ним	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	беседа
<b>4</b>	Техника игры настольный теннис	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	теоретическое, практическое задание
<b>5</b>	Тактика игры настольный теннис	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	теоретическое, практическое задание
<b>6</b>	Общая физическая подготовка	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	практическое задание, контрольное задание
<b>7</b>	Подвижные игры и эстафеты	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	практическое задание, контрольное задание
<b>8</b>	Совершенствование элементов техники игры в настольном теннисе	<b>118</b>	<b>0</b>	<b>118</b>	практическое задание, контрольное задание
<b>9</b>	Специальная физическая подготовка	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	практическое задание, контрольное задание
<b>10</b>	Учебные игры	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	тестирование
<b>11</b>	Соревнования	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	практическое задание, контрольное задание

12	Итоговое занятие	6	2	4	беседа тестирование
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

## Содержание учебного плана. Первый год обучения.

### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория.** Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности. Беседа об антитеррористических мероприятиях

### **Тема 2. Назначение спортивного инвентаря и оборудования.**

**Теория.** Требования к эксплуатации и уход за спортивным оборудованием в зале, теннисный стол, сетка, тренировочная стенка, тренировочный стенд «ролик», ракетки, мячи, спортивная одежда, спортивная обувь и др.

### **Тема 3. Здоровье и развитие человека.**

**Теория.** Значение физических упражнений для организма. Гигиена одежды и тела. Режим дня и питания. Закаливающие и оздоровительные процедуры. Психоэмоциональная коррекция организма на занятиях. Первая медицинская помощь при незначительных травмах и повреждениях (ушибы, ссадины, растяжения).

### **Тема 4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Мышечная система человека. Основные группы мышц и нагрузка на них. Взаимодействие мышечных групп в развитии физических качеств. Скоростно-силовые и морально-волевые качества организма.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения для развития различных мышечных групп, выполняемые индивидуально и в группах. Виды упражнений: вращение рук в различных плоскостях; рывки рук в различных плоскостях; вращение кистей рук; наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; вращение туловища в различных плоскостях; приседания; прыжки; работа стоп (поднятие на носочках).

### **Тема 5. Подвижные игры и эстафеты.**

**Практика.** Развитие физических качеств, использование целесообразных и экономичных тактических действий в игровых ситуациях, бег боком и спиной. Эстафеты: 1 – ходьба с набиванием теннисного мяча; 2 – бег с набиванием мяча; 3 – бег с удерживанием мяча.

Эстафета, проводимая вокруг теннисного стола 3-5 игроками с выбытием игрока, невозвратившего мяч на стол.

### **Тема 6. Основные элементы техники игры в настольном теннисе.**

**Практика.** Специальные упражнения для обучения технике игры у тренировочной стенки, за теннисным столом с партнёром, у тренировочного стенд «ролик». Игра в настольный теннис на счёт до 11 очков (партия). Соревнование в группе: «встречи» – (состоящие из 2-3 партий) между учащимися до 2-х побед.

### **Тема 7. Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Специальные упражнения, способствующие развитию скоростных, координационных качеств специфичных для настольного тенниса: прыжки в стороны; приседания на время; ходьба по доске; выполнение упражнений после вращения вокруг себя; набивания теннисного мяча ракеткой (меняя силу удара, направление, стороны

ракетки); удары и приемы теннисного мяча о вертикальную поверхность; удары и приемы теннисного мяча в паре без теннисного стола.

### **Тема 8. Учебные игры.**

**Практика.** Соревнование («встречи») между учащимися (2-9 партии, до 2-4 побед).

### **Итоговое занятие.**

Спортивный праздник. Подведение итогов. Награждение лучших спортсменов объединения по итогам года.

**Практика.** Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие всех мышечных групп. Развитие физических качеств быстроты, выносливости, координации движений.

### **Тема 9. Соревнования**

**Теория.** Правила игры в «Настольный теннис». Личные соревнования в одиночном разряде по круговой системе.

**Практика.** Соревнование («встречи») в группе между учащимися (2-3 партии, до 2-х побед). Призёрам выдаются грамоты ЦДТ.

### **Тема 10.Итоговое занятие.**

**Практика.** Спортивный праздник. Подведение итогов. Награждение лучших спортсменов объединения по итогам года.

## **Второй год обучения.**

### **Тема 1.Вводное занятие.**

**Теория.** Цель и задачи обучения. Техника безопасности. Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила поведения. План работы на год. Тестирование учащихся. Инструктаж по технике безопасности, охране труда, правилам противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в экстремальных ситуациях.

### **Тема 2.Самоконтроль. Профилактика травматизма.**

**Теория.** Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях настольным теннисом. Сущность самоконтроля. Причины травматизма. Несоблюдение правил ТБ, нарушение дисциплины, правил соревнований и подготовки к ним.

### **Тема 3.Использование спортивного инвентаря и уход за ним.**

**Теория.** Требования к эксплуатации и уход за спортивным оборудованием в зале, теннисный стол, сетка, тренировочная стенка, тренировочный стенд «ролик», ракетки, мячи, спортивная одежда, спортивная обувь и др.

### **Тема 4.Техника игры настольный теннис**

**Теория.** Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис.

**Практика.** Промежуточные удары: подставка, толчок, откидка и срезка. Атакующие удары: подача, накат, топ-спин, завершающий удар, контрнакат, укороченные удары, крученая «свеча».

### **Тема 5.Тактика игры настольный теннис.**

**Теория.** Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика одиночных и парных игр:

- атакующего против атакующего;
- атакующего против защитника;

- защитника против атакующего;
- защитника против защитника.

**Практика.** Отработка тактики одиночных и парных игр.

**Тема 6. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** Общеразвивающие упражнения для развития различных мышечных групп, выполняемые индивидуально и в группах. Виды упражнений: вращение рук в различных плоскостях; рывки рук в различных плоскостях; вращение кистей рук; наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; вращение туловища в различных плоскостях; приседания; прыжки; работа стоп (поднятие на носочках).

**Тема 7. Подвижные игры и эстафеты.**

**Практика.** Развитие физических качеств, использование целесообразных и экономичных тактических действий в игровых ситуациях, бег боком и спиной. Эстафеты: 1 – ходьба с набиванием теннисного мяча; 2 – бег с набиванием мяча; 3 – бег с удерживанием мяча. Эстафета, проводимая вокруг теннисного стола 3-5 игроками с выбытием игрока, невозвратившего мяч на стол.

**Тема 8. Совершенствование элементов техники игры в настольный теннис.**

**Практика.** Специальные упражнения для совершенствования технике игры у тренировочной стенки, отработка элементов игры настольного тенниса за теннисным столом с партнёром, у тренировочного стенда «ролик». Прохождение контрольного тестирования. Игра в настольный теннис на счёт до 11 очков – партия. Соревнование в группе: «встречи» – (состоящие из 2-5 партий) между учащимися до 2 или 3-х побед.

**Тема 9. Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Специальные упражнения, способствующие развитию скоростных, координационных качеств специфичных для настольного тенниса: прыжки в стороны; приседания на время; ходьба по доске; выполнение упражнений после вращения вокруг себя; набивания теннисного мяча ракеткой (меняя силу удара, направление, стороны ракетки); удары и приемы теннисного мяча о вертикальную поверхность; удары и приемы теннисного мяча в паре без теннисного стола.

**Тема 10. Учебная игра**

**Практика.** Отработка основных приемов игры настольный теннис. Соревнование («встречи») между учащимися (2-9 партий, до 2-4 побед).

**Тема 11. Соревнования.**

**Теория.** Правила игры в «Настольный теннис». Личные соревнования в одиночном разряде по круговой системе в группе.

**Практика.** Участие в соревнованиях различного уровня согласно календарю соревнований.

**Тема 12. Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов учебного года.

**Практика.** Проведение тестирования, анализ результатов тестирования. Подведение итогов учебного года. Награждение лучших спортсменов. Спортивные игры по выбору.

**Примерный перечень массовых мероприятий  
для учащихся:**

1	Презентация объединения «Крученый мяч».	Сентябрь
2	Родительское собрание на тему: «Здоровый образ жизни».	Октябрь
3	Районные соревнования по настольному теннису ЦДТ Ленинского р-на г. Саратова.	Ноябрь
4	Соревнования по настольному теннису клуба «Крученый мяч».	Декабрь
5	Районные соревнования по настольному теннису ЦДТ Ленинского р-на г. Саратова.	Январь
6	Открытое первенство по настольному теннису клуба «Современник», посвященные женскому празднику.	Март
7	Районные соревнования по настольному теннису ЦДТ Ленинского р-на г. Саратова.	Март
8	Открытое первенство по настольному теннису ЦДТ Ленинского р-на г. Саратова.	Апрель
9	Открытое первенство по настольному теннису клуба «Крученый мяч».	Май

#### **совместно с родителями:**

1	Организационное родительское собрание.	Сентябрь
2	Итоговое родительское собрание «Чему мы научились!».	Май

#### **1.5. Формы аттестации и их периодичность.**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы. В начале учебного года проводится входная диагностика.

Проверка результативности: знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных учащимися знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия по разделам, контрольные задания, соревнования, которые способствуют поддержанию интереса к занятиям, направляют учащихся к достижению более высоких спортивных достижений.

### **2.Комплекс организационно-педагогических условий.**

#### **2.1.Методическое обеспечение.**

Содержание программы предусматривает формирование у детей умений и навыков игры в «Настольный теннис», формирование потребности здорового образа жизни, развитию физических и психических качеств, воспитание социально-активной личности.

В учебном процессе используются различные технологии, в том числе:

- технология сотрудничества, которая опирается на гуманно-личностный подход к ребенку; дидактический активизирующий и развивающий комплекс; концепцию гуманистического коллективного воспитания; педагогизацию окружающей среды;

- технология поддержки, которая направлена на создание психолого-педагогически комфортной ситуации для развития ребенка, оказания ему помощи, психолого-педагогической поддержки в разрешении тех или иных ситуаций, связанных с адаптацией его в коллективе, социуме, в том числе связанных с возможными ситуациями волнения или даже стресса во время соревнований;

- личностно ориентированная технология (способствует включению у обучающихся механизмов саморазвития, творческого потенциала, нравственного развития);

- игровая технология (обеспечивает применение на занятиях различных видов игр, игровых приемов, отвечает возрастным особенностям учащихся);

- технология поэтапного формирования умственных действий.

Реализация образовательной программы осуществляется на учебно-тренировочных занятиях. На каждом этапе обучения учащимся даётся теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности общей, специальной физической подготовке игры в «Настольный теннис». Материал подобран с учётом возрастных особенностей детей, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать в групповых и в индивидуальных занятиях.

В учебном процессе используются словесные, практические, наглядные, игровые методы, широко используются репродуктивные и продуктивные методы, а также современные образовательные технологии ДОТ, КТД, ГСО, проектная, технология педагогической поддержки и др.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, комбинированное занятие, соревнования по настольному теннису, спортивные эстафеты, тестирования по специальной физической подготовке, спортивные праздники.

## 2.2.Условия реализации программы.

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

**Материально-техническое обеспечение:** для проведения занятий необходим следующий спортивный инвентарь и оборудование:

теннисные столы с сетками,

ракетки,

мячи.

**Информационное обеспечение:** презентации, аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

## Дидактическое обеспечение

№ п/п	Наименование пособия	Форма
----------	----------------------	-------

1.	Амелин А.Н., Пашнин В.А. Настольный теннис - изд. 2-е, доп. Физкультура и спорт, 1985.	Печатное
2.	Богошас М.-В.М. Играем в настольный теннис/ Кн. для учащихся. – М.: Просвещение. 1987. – 128 с.: ил.	Печатное
3.	Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность. Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2008. - 93 с.	Печатное
4.	Настольный теннис в Саратове. <a href="http://www.tt-saratov.ru">www.tt-saratov.ru</a>	Электронное
5.	Онлайн школа. Настольный теннис Артем Уточкин: <a href="http://www.vebinar.artemutochkin.ru">www.vebinar.artemutochkin.ru</a>	Электронное
6.	Федерация настольного тенниса России <a href="http://www.vkfr.ru/">http://www.vkfr.ru/</a>	Электронное
7.	Журнал Физкультура и спорт. <a href="http://www.fismag.ru">www.fismag.ru</a>	Электронное

### **Кадровое обеспечение:**

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

### **2.3 Оценочные материалы**

Результативность выполнения программы определяется посредством педагогического наблюдения, анализа статистических данных по участию учащихся в соревнованиях, на учебных занятиях. Результаты каждого этапа диагностики обобщаются и представляются в табличной форме оценочных листов.

С целью определения уровня тревожности ребёнка используется методика «По выявлению тревожности ребёнка» Лаврентьевой Г.П., Титаренко Г.М. (1992 г.). Данные обрабатываются и интерпретируются педагогом-психологом МУДО «ЦДТ».

С целью выявления уровня мотивации учащихся применяется методика «Изучения мотивации обучения у младших школьников» М.Р. Гинзбурга.

С целью определения уровня воспитанности учащихся используется методика «Уровня воспитанности учащихся» Н.П. Капустина, «Ценностные ориентации» М. Рокича.

С целью выявления социализированности учащихся методика применяется методика «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова.

С целью изучения удовлетворенности родителей применяется «Комплексная методика для изучения удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (разработана А.А. Андреевым).

Уровень овладения предметными знаниями определяется с помощью разработанных самим педагогом контрольно-измерительных материалов: контрольных заданий, контрольных вопросов, тестовых заданий и т.д.

В качестве образца ниже представлены следующие материалы:

- 1) вариант теста промежуточной аттестации
- 2) варианты задания для итогового контроля

Оценка теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся по теории и практике проходит по четырем уровням: высокий, средний, ниже среднего, низкий.

**Высокий уровень** – учащиеся должны знать и понимать программный материал и самостоятельно выполнять практическое задание.

**Средний уровень** – учащиеся должны понимать программный материал и выполнять практическое задание, не допуская существенных ошибок.

**Ниже среднего** – учащийся слабо знает программный материал и неуверенно выполняет практическое задание.

**Низкий уровень** – учащиеся не знают значительной части материала, допускают существенные ошибки, с большими затруднениями выполняют практическое задание.

При обработке результатов учитываются **критерии** для выставления уровней:

**Высокий уровень** – выполнение 100%–70% заданий в рамках программы;

**Средний уровень** – выполнение от 50% до 70% заданий в рамках программы;

**Ниже среднего** – выполнение от 20% до 50% задания в рамках программы;

**Низкий уровень** – выполнение менее 20% заданий в рамках программы.

### **Примерный вариант теста промежуточной аттестации.**

#### **Основы игры настольный теннис.**

Задание: учащийся должен теннисной ракеткой набивать теннисный мяч на время.

Высокий уровень – свыше 1 минут;

Средний уровень – от 30 секунд до 1 минут;

Ниже среднего – от 10 секунд до 30 секунд;

Низкий уровень – менее 10 секунд.

Объединение\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_

№	Ф.И. учащегося	Время	Уровень

### **1. Итоговый тест проверки знаний для учащихся 1 года обучения.**

№	Вопрос	Ответ	Кол. ответов	Баллы
1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях настольным теннисом			
2	Личная гигиена при занятиях настольным теннисом			

<b>3</b>	Правила проведения на занятиях настольным теннисом			
<b>4</b>	Виды простых подач			
<b>5</b>	Виды простых атакующих ударов			
<b>6</b>	Виды простых защитных ударов			
<b>7</b>	Правила игры в «Настольный теннис»			
<b>8</b>	Правила проведения встречи по настольному теннису			
<b>9</b>	Исходное положение (стойка теннисиста)			
<b>10</b>	Способ держания ракетки в настольном теннисе			
<b>Итого</b>				

Каждый ответ соответствует одному баллу

Количество баллов соответствуют:

До 5 – низкий уровень;

5-10 – ниже среднего;

10-20 - средний;

20 и более – высокий.

## 2. Вариант задания для итоговой аттестации.

### Итоговый тест проверки умений для учащихся 1 года обучения.

№	Ф.И. учащегося	подачи	накат	подрезка	нападающий удар	Средний результат	Уровень

Учащийся каждое задание должен выполнить определенное количество раз, со временем количество и сложность выполнения усложняется. В таблицу вносится результат результативных попыток, суммируется и выводится средний результат, который соответствует шкале уровней.

**Высокий уровень** – выполнение 100%–70% заданий в рамках программы;

**Средний уровень** – выполнение от 50% до 70% заданий в рамках программы;

**Уровень ниже среднего** - выполнение от 20% до 50% заданий в рамках программы;

**Низкий уровень** – выполнение менее 20% заданий в рамках программы.

## Показатели оценивания уровня реализации программы

Показатель	Характеристика показателя	Балл
<b>1.Владение теоретическими знаниями</b>	Полное свободное владение теоретическими знаниями и терминологией по дисциплине в соответствии с годом обучения	3
	Неполное владение теоретическими знаниями по дисциплине в соответствии с годом обучения	2
	Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения	1
	Полное отсутствие теоретических знаний по дисциплине в соответствии с годом обучения	0
<b>2.Качество выполнения практических заданий</b>	Высокий уровень выполнения практического задания: самостоятельность, правильное владение инструментами и приспособлениями, аккуратность, творческий подход	3
	Недостаточно точное выполнение практического задания. Незначительные ошибки как в подборе инструментов и материалов, так и в процессе выполнения текущих операций, что, практически не отражается на качестве готового изделия.	2
	Неточное исполнение практического задания, отражающееся на качестве готового изделия в целом.	1
	Непонимание задачи, поставленной педагогом и неумение выполнять практическое задание.	0
<b>3.Участие в мероприятиях, соревнованиях и конкурсах различного уровня</b>	Принимает участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня.	3
	Принимает участие в мероприятиях, соревнованиях, конкурсах различного уровня.	2
	Принимает участие только в мероприятиях, соревнованиях, конкурсах ЦДТ.	1
	Не принимает участие в соревнованиях, конкурсах и мероприятиях.	0
<b>4. Социализированность учащихся</b>	Учащийся имеет высокий уровень социальной адаптированности.	3
	Учащийся имеет средний уровень социальной адаптированности.	2
	Учащийся имеет низкий уровень социальной адаптированности.	1

С учетом важности усиления воспитательной составляющей образовательного процесса, обозначенной в ряде основополагающих документов (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 8.08.2024 г.), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года и на перспективу до 2036 года» и др.), исходя из традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принципов патриотизма, разработана Программа воспитания МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова «Поколение. ри» (Рабочая программа воспитания организации – далее РПВ).

Спроектированный на основе РПВ **Календарный план воспитательной работы**, реализуемый в рамках данной ДОП, представлен в Рабочей программе педагога дополнительного образования к ДОП.

## **2.5. Список литературы и электронных ресурсов**

### **Для педагога:**

1. Верхощанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 97 с.
2. Гагуа Е.Д. Подготовка спринтера. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. - 118 с.
3. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей. СПб.: КАРО, 2014. 368 с.
4. Куприянова Г.В. Образовательная программа как индивидуальный образовательный маршрут.//Индивидуализация в современном образовании: Теория и практика. Ярославль, 2001.
5. Новым стандартам – нестандартный подход. Методические рекомендации. Сост. Лазарева Л.А. М.: УЦ «Перспектива», 2013. 36 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под редакцией Набатниковой М.Я. М.: Физкультура и спорт, 1992. - 64 с.
7. Поливанова К.Н. Проектная деятельность школьников: пособие для учителя. 2-е изд. М.: Просвещение, 2014. 192 с.
8. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки. - М.: Физическая культура, 2006. - 96 с.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. Редакцией Никитушкина В.Г.. - М.: ВНИИФК, 1994. - 112 с.
10. Современная система спортивной подготовки/под редакцией Сурова Ф.М., Сыча В.Л., Шустина Б.Н.. - М.: Издательство «СААМ», 1995. - 187 с.
11. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы. - Спб.: Речь, 2008. - 192 с.
12. Что должен знать педагог о современных образовательных технологиях: Практическое пособие. Авт.-сост. В.Г. Гульчевская,

Е.А. Чекунова, О.Г. Тринитатская, А.В. Тищенко. 2-е изд. Испр. и доп. М: АРКТИ, 2011.

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей**

1. Амелин А.Н., Пашнин В.А. Настольный теннис - изд. 2-е, доп. Физкультура и спорт, 1985.
2. Богошас М.-В.М. Играем в настольный теннис/ Кн. для учащихся. – М.: Просвещение. 1987. – 128 с.: ил.
3. Казакова Е.И., Тряпицина А.П. Диалог на лестнице успеха. - Спб, 1997.
4. Костяева В.Н. Нестандартный ребенок. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 192 с.
5. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность. Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2008. - 93 с.

**Интернет-ресурсы:**

Онлайн школа. Настольный теннис Артем Уточкин:

[www.vebinar.artemutochkin.ru](http://www.vebinar.artemutochkin.ru)

Настольный теннис в Саратове. [www.tt-saratov.ru](http://www.tt-saratov.ru)