

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлён творчество шёрин» содтёйтёдём лунсетан муниципальной
асшёрлуна учреждение
(«ЧТШ» СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 5
«18» ноября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Н.Н. Матухно
«18» ноября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –дополнительная
общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы – стартовый
Возраст учащихся: 8-16 лет
Срок обучения: 5 месяцев

Составители:
Канева К.А., методист,
Гуляева А.С.,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар, 2025

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МАУДО «ЦДТ».

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа) относится к программам **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на формирование и развитие у учащихся здорового образа жизни, двигательных навыков, физической подготовки, а также воспитание волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов и активного участия в общественной жизни., что является одним из приоритетных направлений социально-экономической политики Республики Коми и г. Сыктывкара.

Актуальность программы в том, что обучение детей и подростков направлено на привлечение к регулярным занятиям спортом, повышение уровня физического развития, укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и создание условий для личностного роста каждого учащегося. Занятия настольным теннисом способствуют развитию координации движений, быстроты реакции, внимания, ловкости, выносливости, формированию правильной осанки, укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общей работоспособности организма. Регулярные тренировки помогают формировать устойчивый интерес к выбранному виду спорта, воспитывают волю, дисциплину, ответственность, чувство коллективизма и умение

преодолевать трудности, что является важной составляющей воспитания всесторонне развитого гражданина.

Отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе к развитию физических способностей и личностных качеств учащихся посредством занятий настольным теннисом. Особенность программы состоит в следующем:

Комплексность: сочетание тренировочных занятий с теоретическими занятиями, направленными на изучение истории спорта, основ спортивной психологии и методики тренировок.

Индивидуализация: учет индивидуальных особенностей каждого учащегося, включая уровень подготовленности, возрастные особенности и личные предпочтения.

Психологопедагогическое сопровождение: включение элементов психологической поддержки и мотивации учащихся, направленных на преодоление страха перед соревнованиями, стрессоустойчивость и уверенность в себе.

Здоровьесориентированность: особое внимание уделяется профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшению состояния сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы.

Развитие лидерства и командного духа: использование групповых форм работы, проведение совместных турниров и соревнований, стимулирующих взаимодействие между учащимися и формирующих умения сотрудничества и взаимопомощи.

Программа имеет **стартовый уровень** сложности, так как направлена на ознакомление с настольным теннисом, для детей, не имеющих опыта регулярных занятий настольным теннисом. Она предполагает постепенное освоение базовых технических приемов игры, тактических действий, развитие основных физических качеств (ловкость, координация, реакция).

Адресат программы. Программа ориентирована на обучение детей от 8 до 16 лет. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Объем программы. 72 часа.

Срок освоения программы: 5 месяцев.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Очная: аудиторные (групповые, практическая работа, самостоятельная работа); внеаудиторные (конкурсы, экскурсии). Очно-заочная форма может быть организована с использованием электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней).

Организация образовательного процесса строится на основе дидактической системы деятельностного метода обучения, в которой выделяются четыре типа занятий в зависимости от их целей: занятия

«открытия» нового знания; занятия рефлексии; занятия построения системы знаний; занятия развивающего контроля.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Исходя, из СП 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» продолжительность одного занятия для учащихся составляет 40 мин.

Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель	Всего часов
4	2×40 мин.	2	18	72

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся навыков и умений игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

1. формировать комплекс знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
2. обучить тактическим умениям и навыкам настольного тенниса.

Развивающие:

1. развивать умения и навыки применять знания правил и техники настольного тенниса в практической деятельности.

2. формировать навыки адекватного самооценивания и саморефлексии собственной учебной деятельности.

3. способствовать развитию коммуникативных умений: умение взаимодействовать в коллективе; высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других; задавать вопросы.

Воспитательные:

1. прививать чувство товарищества и взаимопомощи, формировать уважительное отношение к сопернику.

2. формировать стремление к личному спортивному результату и самосовершенствованию.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Тест, практическое задание
2	Общая физическая подготовка.	2	0	2	
3	Теоретическая подготовка.	2	2	0	
4	Техническая подготовка.	50	2	48	

5	Тактическая и игровая подготовка.	4	0	4	
6	Промежуточная аттестация.	2	1	1	Тест, игра
7	Соревновательно-игровая деятельность.	10	0	10	
	Итого:	72	6	66	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. (2 ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Требования к одежде и обуви.

Практика: Входящая диагностика.

2. Общая физическая подготовка. (2 ч.)

Практика:

Комплекс ОФП.

Упражнения на развитие координации.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие ловкости.

3. Теоретическая подготовка. (2ч.)

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Гигиена, профилактика травматизма.

4. Техническая подготовка. (50ч.)

Теория: Хват ракетки. Особенности выполнения ударов.

Практика: Упражнения на закрепление хвата. Жонглирование разными сторонами ракетки.

Упражнения с мячом и ракеткой. Развитие выносливости.

Подача. Удар без вращения. Удары у стены.

Подвижная игра: «Кто больше сделает ударов».

Подачи с верхним и нижним вращением.

Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка по прямой.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + накат справа по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева+ накат слева по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка на скорость и

стабильность по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подставка слева по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа+ накат справа по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева+ накат слева по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали.

Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали.

5. Тактическая и игровая подготовка. (4ч.)

Практика: Стили игры. Применение разных стилей в игре. Игра на столе в паре.

6. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Теория: промежуточная аттестация в форме теста.

Практика: промежуточная аттестация в форме игры.

7. Соревновательно-игровая деятельность. (10ч.)

Практика: Игра со счетом. Подвижная игра: «Паровозик». Подвижная игра: «Солнышко». Игра со счетом. Судейская практика.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Учащийся будет:

- иметь представление о настольном теннисе как вид спорта, знать основы базовой техники игры в настольный теннис;
- знать способы укрепления здоровья и навыки здорового образа жизни;

Личностные результаты:

Учащийся будет:

- стремиться к личному спортивному результату и самосовершенствованию;
- проявлять уважительное отношение к сопернику;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

Учащийся будет:

- применять знания правил и техники настольного тенниса в практической деятельности.

Регулятивные УУД

Учащийся будет:

- анализировать собственную деятельность и её результаты;

Коммуникативные УУД

Учащийся будет:

- уметь взаимодействовать в коллективе; высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других; задавать вопросы.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе «Настольный теннис» проводятся на базе МАУДО «Центр детского творчества». Занятия организуются в спортивных залах, соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, которые предоставляются учреждением для реализации программы:

- спортивный зал;
- столы для настольного тенниса – 2 шт.
- сетки - 2 шт.
- ракетки игровые - 4 шт.
- мячи для настольного тенниса – 20шт.

Перечень личных инструментов и расходных материалов, которые необходимо приобрести родителям (законным представителям) учащихся для реализации программы (на 1 человека):

- ракетка для игры в настольный теннис с мягкими накладками,
- чехол твердый,
- мячи пластиковые для игры в настольный теннис, 6 шт.

Требования к форме: футболка из дышащих материалов, шорты или спортивные штаны, кроссовки.

Информационно-методическое обеспечение:

1. А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. Настольный теннис: (Азбука спорта). - М., ФиС, 2007г.
2. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...» М., ФиС, 2008г.
3. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни, 2014г.

Интернет-ресурсы:

1. <https://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России
2.<https://vk.com/club137917169>- Федерация настольного тенниса Республики Коми.

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

Организация образовательного процесса по программе строится на основе **дидактической системы деятельностного метода обучения**, в которой выделяются четыре типа уроков (занятий) в зависимости от их целей:

- уроки (занятия) «открытия» нового знания;
- уроки (занятия) рефлексии;
- уроки (занятия) построения системы знаний;
- уроки (занятия) развивающего контроля.

На занятиях «открытия» нового знания организуется процесс самостоятельного построения детьми новых способов действия. На занятиях рефлексии учащиеся закрепляют построенные знания, вырабатывают практические умения и навыки их применения и одновременно учатся выявлять причины своих ошибок и корректировать их. На занятиях построения системы знаний учащиеся структурируют и систематизируют изучаемый материал. Целью занятий развивающего контроля является контроль и самоконтроль изученного.

Технология проведения уроков каждого типа реализует деятельностный метод обучения. Так, технология деятельностного метода (ТДМ) для занятий открытия нового знания в развитом варианте включает в себя следующие шаги.

1. Мотивация к учебной деятельности.

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности по «открытию» нового знания. С этой целью организуется его мотивирование к учебной деятельности, а именно:

- 1) Актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности в соответствии с принятыми нормами («надо»);
- 2) Создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («хочу»);
- 3) Устанавливаются тематические рамки («могу»).

2. Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в пробном действии.

На данном этапе организуется подготовка мышления учащихся к новому шагу в учебной деятельности, самостоятельное выполнение ими пробного учебного действия и фиксирование индивидуального затруднения.

Соответственно, данный этап предполагает:

- 1) Актуализацию изученных способов действий, достаточных для построения нового знания, их обобщение и знаковую фиксацию;
- 2) Самостоятельное выполнение пробного учебного действия;
- 3) Фиксирование учащимися своих индивидуальных затруднений в выполнении пробного учебного действия.

Завершение этапа связано с организацией выхода учащихся в рефлексию пробного учебного действия.

3. Выявление места и причины затруднения.

На данном этапе педагог организует выявление учащимися места и причины затруднения. Для этого учащиеся должны:

- 1) уточнить, какую конкретную задачу решали, т.е. место затруднения;
- 2) выявить и зафиксировать в речи причину затруднения – назвать те знания, которых недостает для решения поставленной задачи и задач такого типа в целом.

4. Построение проекта выхода из затруднения (цель, план, сроки, способ, средства).

На данном этапе учащиеся в коммуникативной форме обдумывают проект будущих учебных действий: ставят цель (целью всегда является устранение возникшего затруднения), строят план достижения цели, определяют сроки, выбирают способ и средства. Этим процессом руководит педагог, используя подводящий диалог, побуждающий диалог, мозговой штурм и т.д.

5. Реализация построенного проекта.

На данном этапе с помощью специально подобранных дидактических материалов осуществляется реализация построенного проекта. Полученное действие фиксируется в языке вербально и знаково в форме эталона. Далее построенный способ действий используется для решения исходной задачи, вызвавшей затруднение, уточняется общий характер нового знания и фиксируется преодоление возникшего ранее затруднения.

6. Первичное закрепление во внешней речи.

На данном этапе учащиеся решают типовые задания на новый способ действия с проговариванием нового знания вслух.

7. Самостоятельная работа с самопроверкой.

При проведении данного этапа используется индивидуальная форма работы: учащиеся самостоятельно выполняют задание и осуществляют его самопроверку, пошагово сравнивая с эталоном. В завершение организуется рефлексия хода реализации контрольных процедур.

Эмоциональная направленность этапа состоит в организации для каждого учащегося ситуации успеха, мотивирующей его к включению в дальнейшее освоение новых знаний.

8. Включение в систему знаний.

На данном этапе уточняются существенные особенности нового знания, его роль и место в системе уже изученных знаний.

9. Рефлексия учебной деятельности (итог занятия).

На данном этапе фиксируется изученное знание и организуется рефлексия и самооценка учениками собственной учебной деятельности. В завершение соотносятся поставленная цель и результаты, фиксируется степень их соответствия, и намечаются дальнейшие цели деятельности.

Методы обучения:

1. **Словесный метод** - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи, объясняются правила игры, упражнения и т.д. Это определяет разнообразие методических приемов использования словесного метода: рассказ, беседа, объяснения, обсуждение, словесное сопровождение.
2. **Наглядный метод** способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися материала, повышению интереса к изучаемому виду спорта. К ним можно отнести показ, демонстрацию видеофильмов, презентация.
3. **Практические методы** основаны на активной деятельности самих детей. Это метод целостного освоения алгоритма игры в настольный теннис, а также игровой метод.
4. **Метод КТД**, когда дети включаются в коллективную творческую деятельность (участие в конкурсах, праздниках).

Воспитательная работа

Воспитание – процесс непрерывный, его невозможно отделить от учебной деятельности. Для того чтобы воспитательные задачи решались целенаправленно, осмысленно и системно, в МАУДО «ЦДТ» реализуется программа воспитания, социализации и творческого развития учащихся.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса и направлена на:

- 1) развитие личностных творческих способностей каждого ребёнка;
- 2) создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- 3) создание условий для сплочения коллектива;
- 4) формирование у детей стремления радовать окружающих доступными им возможностями;
- 5) развитие умения общаться, культуры общения, умения организовать свой досуг и досуг друзей;
- 6) развитие интереса к предпрофессиональной и профессиональной подготовке;

Массовые мероприятия в д/о проводятся в дни школьных каникул, внутри детского объединения, в ЦДТ. Продолжительность мероприятий обычно не превышает учебную нагрузку.

Конкурсы, экскурсии и т.д. проводятся в течение всего учебного года по плану. Для подготовки и проведения конкурсов, праздников, игровых программ привлекаются старшие кружковцы, приглашаются родители.

Работа с родителями:

- проведение родительского собрания в начале учебного года (знакомство с условиями ЦДТ, требованиями педагога);
- проведение совместных мероприятий в объединении, в центре;
- привлечение родителей к укреплению материальной базы, оснащению кабинета;
- анкетирование;

- проведение индивидуальных консультаций, бесед по необходимости и желанию родителей;
- проведение собрания в конце учебного года (итоги проведенной работы за год).

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно корректизы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Январь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Ведение в деятельность. Входящая диагностика.	Тест, практическое задание	Приложение № 5
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала	Оценка процесса и результата деятельности	Тест, игра	Приложение № 2, 5

Описание контрольно-измерительных материалов программы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	Определение исходного уровня подготовки учащихся	Тест, практическое задание	Определить уровень подготовленности учащихся в начале учебного года	Умение использовать ракетку. Приложение 5	Подробно критерии представлены в Приложении 5	Входящая диагностика. Текущий контроль
2	Личностные и метапредметные результаты	Наблюдение	Оценка сформированности личностных и метапредметных результатов	- Личностные результаты. - Регулятивные результаты - Познавательные результаты - Коммуникативные результаты	Подробно критерии представлены в Приложении 6	Текущий контроль
3	Определение уровня освоения образовательной программы	Тест, игра	Оценка теоретических знаний и практических умений	- Знание техники, правил игры в настольный теннис. - Качество владения ракеткой во время игры.	Подробно критерии представлены в Приложении 2, 5	Промежуточная аттестация

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п (с изменениями на 10 марта 2023 года);
11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

Список литературы для педагогов

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса», 2006.
2. Ефименко Н.Н., Жуков А.А. «Физическая культура в школе: Настольный теннис», 2010.
3. Гордеев А.Л. «Организация учебного процесса по настольному теннису», 2014.
4. Дементьева О.Р. «Особенности начальной подготовки юных теннисистов», 2018.
5. Колтунова Н.В. «Обучение техническим элементам настольного тенниса», 2006.
6. Балашов Д.В. «Техника и тактика настольного тенниса», 2008.
7. Гончаров И.Б. «Формирование психологической устойчивости молодых теннисистов», 2012.
8. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
9. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.

Список литературы для учащихся

1. Богушас М.-В. М. «Играем в настольный теннис», 1987.
2. Жданов В. Ю., Жданов И. Ю. «Настольный теннис. Обучение за 5 шагов», 2015.
3. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис», 2005.
4. Серова Л. К., Скачков Н. Г. «Умей владеть ракеткой», 1989.
5. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

Приложение 1**Календарно-тематическое планирование
к программе «Настольный теннис»**

№ п/п	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов		
				Всего	Теория	Практика
1-2		Вводное занятие.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятии. Требования к одежде и обуви. Входящая диагностика.	2	1	1
3-4		Общая физическая подготовка	Комплекс ОФП. Упражнения на развитие координации.	2	0	2
5-6		Теоретическая подготовка	Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Гигиена, предупреждение травм. Теория	2	2	0
7-8		Техническая подготовка	Хват ракетки. Упражнения на закрепление хвата. Жонглирование разными сторонами ракетки.	2	1	1
9-10		Техническая подготовка	Упражнения с мячом и ракеткой в Развитие выносливости.	2	0	2
11-12		Техническая подготовка	Подача. Удар без вращения. Удары у стены.	2	0	2
13-14		Техническая подготовка	Подвижная игра: «Кто больше сделает ударов».	2	0	2
15-16		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Подачи с верхним и нижним вращением.	2	1	1
17-18		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка по диагонали.	2	0	2
19-20		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка по прямой.	2	0	2
21-22		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали.	2	0	2
23-24		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали.	2	0	2
25-26		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа	2	0	2

			+ накат справа по диагонали.			
27-28		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева+ накат слева по диагонали.	2	0	2
29-30		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали.	2	0	2
31-32		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали.	2	0	2
33-34		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали.	2	0	2
35-36		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали.	2	0	2
37-38		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали.	2	0	2
39-40		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подставка слева по диагонали.	2	0	2
41-42		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа+ накат справа по диагонали.	2	0	2
43-44		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева+ накат слева по диагонали.	2	0	2
45-46		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали.	2	0	2
47-48		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали.	2	0	2
49-50		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали.	2	0	2
51-52		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали.	2	0	2
53-54		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали.	2	0	2
55-56		Техническая подготовка	Особенности выполнения ударов. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали.	2	0	2
57-58		Тактическая и игровая подготовка	Стили игры. Применение разных стилей в игре.	2	0	2
59-60		Тактическая и игровая	Игра на столе в паре.	2	0	2

		подготовка				
61-62		Промежуточная аттестация.	Промежуточная аттестация. Тест, игра.	2	1	1
63-64		Соревновательно-игровая деятельность	Игра со счетом.	2	0	2
65-66		Соревновательно-игровая деятельность	Подвижная игра: «Паровозик».	2	0	2
67-68		Соревновательно-игровая деятельность	Подвижная игра: «Солнышко».	2	0	2
69-72		Соревновательно-игровая деятельность	Игра со счетом. Судейская практика.	4	0	4
			Всего	72	6	66

Приложение 2

**Протокол промежуточной аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Настольный теннис»**

Дата проведения:		Год обучения	№ группы		Итог (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличенена, снижена, стабильна)
№ п/п	ФИО учащихся	Теоретический материал (кол-во баллов)	Практический материал (кол-во баллов)					
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., % «С» - чел., % «Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

учащихся (%) окончили обучение; учащихся (%) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Входящая диагностика:

«В» - чел., % «С» - чел., % «Н» - чел., %

Приложение 3

План работы с родителями

№	Сроки	Мероприятия					
		<i>Организация совместной деятельности с родителями</i>			<i>Взаимодействие с родителями</i>		
		Форма	Содержание деятельности	Результат	Форма	Содержание деятельности	Результат
1	Январь				Организационные родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление программой - Цели и задачи на учебный год. - Расписание на учебный год. - Правила поведения на занятиях. - Составление плана совместной деятельности. - Выбор родительского комитета. 	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребенка к занятиям.
2	Апрель	«Мы за ЗОЖ»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Всемирному Дню здоровья (7 апреля)	Активизация работы по активному семейному досугу. Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми			
3	Март	Открытые	Показ освоения материала	Наблюдение за ростом	Итоговое	Результаты освоения	Создание атмосферы

		занятия по группам	за учебный год. Рост личный достижений учащегося.	личных результатов ребенка, формирование положительной мотивации учащегося к занятиям, самосовершенствованию и самореализации.	родительское собрание.	программного материала за учебный год. Рост личных достижений учащегося. Планирование летнего оздоровительного отдыха	сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации
4	В течение года	Экскурсии	Посещение музея Боевой Славы в ЦДТ, краеведческих музеев, художественных выставок, экскурсий по городу в период посещения различных городов России Формирование культурно-познавательного интереса, воспитание гражданственности и ценностного отношения к истории и культуре РК и России.	Формирование традиций ДО. Развитие познавательного интереса к истории, искусству и традициям народов РК и России; внутренняя позиция учащегося на уровне положительного отношения историческому и культурному наследию; основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданин России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.	Организационные родительские собрания по участие в конкурсах различного уровня.	Ознакомление с положением конкурса; правила участие в конкурсе.	Выявление одарённых и талантливых детей, развитие творческих способностей, формирование стремления к самосовершенствованию и самореализации учащихся.
5					Индивидуальные консультации	Ведение журнала консультаций по различным вопросам: <ul style="list-style-type: none"> - развитие индивидуальных физических качеств учащегося; - культура поведения на занятиях и соревнованиях; - взаимоотношения в детском коллективе; 	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации

					<ul style="list-style-type: none"> - составление портфолио; - профилактика курения, алкоголизма и наркомании; - совместный спортивный отдых с детьми. 	
6	Май			Итоговое родительское собрание	<ul style="list-style-type: none"> - подведение итогов 	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребенка к занятиям спортом.

Приложение 4

План воспитательной работы

Направления	Название мероприятия	Сроки
Здоровое поколение	Беседы. Участие в акциях - «Мы за здоровый образ жизни» - проведение физкультминуток - Участие во флешмобах, акциях ЦДТ	В течение года
Азбука безопасности	Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - «Дети-дорога-безопасность» - «В стране дорожных знаков» - «У ПДД каникул нет» - «Безопасность на дороге» - «Безопасность людей на водных объектах в осенне-зимний период» - «Безопасность на дороге» - «Безопасность людей на водных объектах в весенний период» - «Будь осторожен на воде!» - «Пожары и поджоги. Не играй с огнем» - по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул - «Будь осторожен!» познавательный урок по предупреждению пожароопасной ситуации в весенний период.	В течение года
Доброе сердце	Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - Участие в социально-значимых акциях ЦДТ. - Акция "Георгиевская ленточка" - Социальная акция «Подари детям лето» по сбору игрушек и книг для детей, находящихся в ТЖС - Инклюзивный фестиваль «С верой, надеждой, любовью!», посвященный Международному Дню инвалидов	В течение года
Гражданин России	Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - Посещение музея Боевой Славы МАУДО «ЦДТ» - Участие в мероприятиях, посвящённых 9 мая	Апрель, май
Зеленая планета	Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - Акция «Птичья столовая» - Акция «Сдай крышки – помоги планете и детям»	Январь-апрель Апрель
Будущее в настоящем	Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - Профилактические беседы с учащимися «Правовой урок»	В течение года

	<ul style="list-style-type: none">- Профилактические беседы с учащимися «Негативное отношение к правонарушениям, преступлениям, асоциальному поведению, употреблению ПАВ»	
--	---	--

Приложение 5

Входящая диагностика по программе «Настольный теннис»

Форма: тестирование, практическое задание

Тестирование: пять вопросов с выбором правильного варианта.

1. Как называется предмет, которым играют в настольный теннис?
 - A) клюшка
 - Б) ракетка
 - В) бита

2. как называется действие, с которого начинается розыгрыш?
 - A) подача
 - б) удар
 - в) ведение

3. Сколько раз мяч должен коснуться вашей стороны стола при подаче?
 - A) 0 раз
 - Б) 1 раз
 - В) 2 раза

4. Можно ли отбивать мяч до того, как он коснулся стола на вашей стороне?
 - А) нет, запрещено
 - Б) да, если мяч ещё не пересек линию стола
 - В) да, в любом случае

5. Какие элементы оборудования необходимы для игры в настольный теннис?
 - А) ракетка, сетка, стол, мячик
 - Б) корт, ракетка, футбольные ворота
 - В) волан, бадминтонная площадка, волейбольная сетка

Правильные ответы: 1-Б; 2-А; 3-Б; 4-А; 5-А.

За каждый правильный ответ учащийся получает 1 балл (макс – 5 баллов)

Практическое задание (в индивидуальном формате).

Навык	0 баллов	1 балл	3 балла	5 баллов
Внимание и инструкции	Не слушает	С трудом выполняет	С трудом выполняет	Быстро понимает и выполняет
Хват ракетки	Не знает как правильно держать	Частично неверный хват	Правильный базовый хват	Отличный хват и контроль
Набивание мяча	Не получается	1–2 раза	5–7 раз	10+ раз стабильно
Чередование “верх–низ”	Не получается	2–3 раза	4–5 раз	8+ раз
Подача	Не может бросить/ударить	Слабый удар, нет точности	Подаёт на стол иногда	Хорошая траектория и контроль
Отбивание поданного мяча через стол (5 раз)	Не попадает по мячу	Единичные попадания	Попадает, но мяч не летит на стол	Контролирует направление
Перемещения у стола	Не двигается	Медленные движения	Двигается, но неправильно	Быстрое точное движение
Игровая задача (по зонам)	Не попадает	Случайные попадания	Попадает периодически	Попадает точно и стабильно
Координация и движение	Не реагирует, путается	Медленные реакции	Реакции есть, но запаздывают	Быстрая и точная реакция

Высокий – 36 - 50 (хорошая техника, уверенный контроль мяча, быстрая реакция)

Средний – 15 – 35 (базовые навыки есть, техника нестабильна, координация средняя)

Низкий – 0 - 14 (навыки слабые или отсутствуют, низкая точность, слабая реакция)

Промежуточная аттестация по программе «Настольный теннис»

Форма: тестирование, игра

Тестирование

Два вопроса открытых, три вопроса с выбором правильного варианта.

1. Когда происходит смена подачи?

Ответ: каждые 2 очка

2. Что происходит, если мяч при подаче касается сетки, но перелетает на сторону соперника?

Ответ: очко засчитывается подающему

3. До скольких очков ведётся партия в настольном теннисе?

А) до 11 очков

Б) до 15 очков

В) до 21 очка

4. Какой удар обычно считается атакующим?

А) топ-спин

Б) подрезка

В) накат

5. Какое вращение придаёт мячу технический приём «топ-спин»?

А) нижнее

Б) верхнее

В) боковое

Правильные ответы: 3-А; 4-А; 5-Б

За каждый правильный ответ учащийся получает 1 балл (макс – 5 баллов)

Игра: педагог оценивает практические навыки во время парной игры.

Навык	1 балл	3 балла	5 баллов
Подача	Нестабильный бросок	Стабильная подача с направлением	Разнообразные подачи
Приём подачи	Единичные попадания	Отбивает мяч, но без контроля	Уверенный приём разных подач
Топ-спин и техника и стабильность	Удар получается не всегда	Техника слабая, нестабильная	Уверенный точный удар, отличная техника
Накат техника и стабильность	Удар получается не всегда	Техника слабая, нестабильная	Уверенный точный удар, отличная техника
Игра у стола (тактика)	Игровые решения случайные	Старается выбрать правильные действия	Грамотное построение розыгрыша

Координация и скорость перемещений	Очень медленно реагирует	Перемещения с задержкой	Быстрые перемещения, правильная техника
------------------------------------	--------------------------	-------------------------	---

Высокий – 22 -35 (уверенная техника, стабильные подачи и удары, хорошая тактика)

Средний – 8-21 (прогресс заметен, но техника нестабильна, ошибки в перемещениях)

Низкий – 0-7 (прогресс слабый, удары нестабильные, игра неуверенная)

Приложение 6

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	Личностные универсальные учебные действия (У учащегося будут сформированы)								Общий балл
	Проявляет интерес к занятиям по спортивной направленности.		Проявляет целеустремленность, терпение, усидчивость.		Проявляет чувство коллектизма, культуру общения и поведения в социуме.				
1	Задает разносторонние вопросы, охотно делится с товарищами своими знаниями и умениями	Интересуется в основном практической стороной дела	Неактивен, использует только привычные способы и методы работы	Самостоятельно выполнять задания.	Заканчивать начатое дело до конца. Не всегда работа выполнена.	Не выполняет задания, не заканчивает начатое дело до конца.	Страшлив в отношениях с товарищами, правдив, имеет представление о нравственных нормах	Не всегда справедлив в отношениях с товарищами, правдив, имеет неполное или неточное представление о нравственных нормах	Неправильное представление о моральных нормах, проблемы нравственно-этического характера в отнципиях с товарищами
2									
3									

ИТОГО: 6-5 баллов – высокий уровень; 4-3 баллов – средний уровень; 2-0 балла – низкий уровень.