АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании
методического совета
от «25» 05 2026 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
Котлячков А.В.
«26» 05 2026 г.
приказ от 26.05.2026 № 241

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности объединения «Олимпийская ракетка»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Лаврентьева Людмила Ивановна,
педагог дополнительного
образования

г. Саратов – 2026

1

Содержание

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Планируемые результаты программы и способы их проверки
1.4. Формы и периодичность контроля
1.5. Содержание программы
1.5.1. Учебные планы
1.5.2. Содержание учебных планов

II. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Методическое обеспечение
2.2. Рабочая программа воспитания
2.3. Планируемые результаты
2.4. Оценочные материалы

Список литературы
Электронные ресурсы

Приложения
Приложение № 1 Рабочая программа к основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Приложение № 2 Календарный учебный график
Приложение № 3 Календарный план воспитательной работы

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Олимпийская ракетка»** имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа ориентирована на приобщение учащихся к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время обостряется потребность в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, программа является эффективным средством всестороннего физического развития, моральной и волевой подготовки учащихся. Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Во время игры можно легко регулировать физические и психологические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Настольный теннис - один из самых любимых видов спорта, доступный для систематических занятий в свободное от школьных занятий время.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в расширении и популяризации работы по укреплению физического здоровья учащихся.

Адресат программы, возрастные особенности учащихся

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 7-17 лет. Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Младший, подростковый и старший школьный возраст –это время проявления лидерских качеств, становления цели и формирования здорового образа жизни, через занятия спортом. У учащихся независимо от возраста есть свои индивидуальные особенности, наследственные задатки, сенситивные периоды развития физических качеств. Чем раньше учащийся начнет заниматься настольным теннисом, тем лучше у него будет развита ловкость, координация движений, точность зрительного внимания. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности учащихся.

Особенности набора детей

Приём учащихся производится без предварительного отбора, на добровольной основе, при наличии медицинских справок от врача, разрешающих заниматься в объединении спортивной направленности.

Количество учащихся в группе

1 год обучения – 12-15 человек
2 год обучения – 10-12 человек
3 и 4 год обучения – 8-12 человек
(Группы формируются в зависимости от возраста, медицинского состояния и физической подготовленности учащихся)

Объём программы – 792 часа
Первый год обучения рассчитан на 144 учебных часа.

Второй год обучения рассчитан на 216 учебных часов.
Третий год обучения рассчитан на 216 учебных часов.
Четвертый год обучения рассчитан на 216 учебных часов.

Срок реализации программы – четыре года.

Режим занятий

Согласно рекомендациям СанПиН, в объединении установлен следующий режим занятий:

Первый год обучения. Каждая группа занимается два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут.

Второй, третий и четвертый год обучения. Каждая группа занимается три раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв 15 минут.

Форма обучения – очная. При реализации программы (частично) применяются дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривается на время массовых заболеваний и других обстоятельств, исключающих очное обучение детей. Основные элементы системы ЭО и ДОТ, используемые в работе: цифровые образовательные ресурсы, размещённые на официальном сайте МУДО «ЦДО», видеоконференции, электронная почта.

В программе используются наставнические практики. Форма наставничества «учащийся» - «учащийся», ролевая модель: «старший учащийся» – «младший учащийся». Дети в возрасте 14-17 лет являются наставниками младших детей в возрасте 7-13 лет. Наставничество осуществляется на основе принципа партнёрского взаимодействия учащихся-наставников и учащихся-наставляемых.

При разработке данной программы использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по

реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

1.2. Цель и задачи программы.

Программа опирается на соответствие местным традициям и общественному запросу (специфика экономики территории, особенности занятий населения, профессиональные корпорации, культурные общности)

Цель программы:

Воспитание личности: здоровой, свободной, нравственной, готовой и

способной к самоопределению, саморазвитию, самостоятельности, средствами настольного тенниса.

Задачи:

1. Обучающая- обучать технике и тактике настольного тенниса;

2. Развивающая - развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, развивать специальные психофизические качества - реакции, внимания, мышления, гибкости;

3. Воспитательная - воспитывать стремление к ведению здорового образа жизни среди учащихся; воспитывать положительные качества личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

1.3. Планируемые результаты программы и способы их проверки

В конце 1года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- владеть техническими навыками: срезка, накат, подача, расстановка, удары.

Знать:

- технику игры;

Метапредметные результаты:

- отрабатывать определенные тактические комбинации,

Личностные результаты (ведётся наблюдение):

- проявлять волевые качества.

В конце 2 года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- уверенно владеть техникой игры.

Знать:

- виды ударов, подачи, счет.

Метапредметные результаты:

- Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости.
- Совершенствовать технику выполнения различных упражнений.

Личностные результаты (ведётся наблюдение):

- уметь анализировать действия соперника.

В конце 3года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- владеть техникой игры: ударами мяча с вращением, противодействующими техническими приемами, обманными приемами.
- совершенствовать тактику игры одиночной, парной, командной.

Знать:

- обязаны знать в совершенстве правила игры в настольный теннис,

Метапредметные результаты:

- применение знаний, умений и навыков в судействе при проведении

соревнований по настольному теннису.
Личностные результаты:(ведётся наблюдение)
- уметь выигрывать и проигрывать,
- уметь владеть собой в различных ситуациях.
В конце 4года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:
Предметные результаты:
Уметь:
- владеть усовершенствованной техникой игры: ударами мяча с вращением слева и справа, противодействующими техническими приемами, обманными приемами.
- совершенствовать тактику игры одиночной, парной, командной, смешанной.
Знать:
- обязаны знать в совершенстве правила игры в настольный теннис, уметь заполнять и читать турнирную таблицу
Метапредметные результаты:
- применение знаний, умений и навыков в судействе при проведении соревновании по настольному теннису.
Личностные результаты:(ведётся наблюдение)
- уметь выигрывать и проигрывать,
- уметь владеть собой в различных ситуациях.

1.4. Формы и периодичность контроля

В объединении используется входная диагностика (проводится для определения начального уровня подготовки учащихся) в начале года, промежуточный контроль (в конце первого полугодия каждого года обучения), годовой промежуточный контроль (в конце 1, 2, 3 годов обучения) и аттестация по итогам освоения программы (в конце 4 года обучения).

Промежуточный контроль предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах. Формы подведения итогов: участие в соревнованиях.

1.5. Содержание программы.

1.5.1. Учебные планы

1год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля

1.	Инструктаж по охране труда, правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	1	1	2	устный опрос, выполнение нормативов
2.	Техническая подготовка а) одиночная игра; б) парная игра; в) смешанная игра; г) командная игра.	2	58	60	наблюдение, зачет, соревнование
3.	Тактическая подготовка	4	36	40	зачет
4.	Контрольные упражнения	1	11	12	зачет
5.	Индивидуальная работа	-	10	10	зачет
6.	Соревнования	-	20	20	наблюдение
	ИТОГО:	**8**	**136**	**144**	

2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Введение	1	1	2	устный опрос
2.	Техника игры в настольный теннис	2	96	98	зачет
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	4	56	60	соревнование, зачет
4.	СФП (спец. физическая подготовка)	1	11	12	соревнование, зачет
5.	Индивидуальная работа.	-	14	14	наблюдение
6.	Соревнования.	-	30	30	наблюдение
	ИТОГО:	**8**	**208**	**216**	

3 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Охрана труда, техника игры.	6	76	82	устный опрос
2	Тактика игры	6	82	88	наблюдение
3	Психологическая подготовка	2	6	8	наблюдение
4	Организация проведения соревнований	4	12	16	наблюдение, зачет
5	Самоконтроль	2	8	10	наблюдение
6	Наставничество	2	10	12	наблюдение

	ИТОГО:	**22**	**194**	**216**	

4 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Охрана труда, техника игры.	6	76	82	наблюдение, зачет
2	Тактика игры	6	82	88	наблюдение
3	Психологическая подготовка	2	6	8	наблюдение
4	Организация проведения соревнований	4	12	16	наблюдение, зачет
5	Самоконтроль	2	8	10	наблюдение
6	Наставничество	2	10	12	наблюдение
	ИТОГО:	**22**	**194**	**216**	

1.5.2. Содержание учебных планов

1 год обучения

Вводное занятие.

Теория: введение в программу, инструктаж по охране труда, знакомство с основными понятиями и терминологией, инвентарём, основными правилами игры.

Практика: подвижные игры.

Техника игры.

Теория: знакомство с видами игры в настольный теннис (одиночная, парная, смешанная, командная).

Практика: приобретение учащимися знаний, навыков и умений в различных видах игры в настольный теннис.

Тактическая подготовка.

Теория: теоретическая подготовка, направленная на развитие двигательных качеств и проявления морально-волевых качеств.

Практика: практические занятия, приобретение учащимися знаний, навыков и умений в ведении тактической игры в настольный теннис.

Контрольные упражнения.

Теория: информирование учащихся о способах проведения контрольных упражнений, консультация учащихся.

Практика: проведение контрольных упражнений.

Индивидуальная работа:

Практика: выполнение домашнего задания (выполнение упражнений, поиск информации через различные источники).

Соревнования:

Практика: участие учащихся в соревнованиях по настольному теннису, шашкам, в спортивно-развлекательных программах.

2 год обучения

Вводное занятие.

Теория: введение в программу, инструктаж по охране труда, знакомство с основными понятиями и терминологией, инвентарём, основными правилами игры.

Практика: подвижные игры.

Техника игры в настольный теннис.

Теория: знакомство со способами игры в настольный теннис.

Практика: практические занятия по закреплению имеющихся знаний, навыков и умений в различных видах игры в настольный теннис.

ОФП.

Теория: знакомство с системой общефизической подготовки.

Практика: практические занятия по выработке тактического стиля, развитие возможностей и личностных особенностей учащихся.

СФП.

Теория: знакомство с системой специальной физической подготовки строго применительно для настольного тенниса.

Практика: практические занятия по отработке основных навыков и умений у учащихся, разминочных комплексов упражнений, развитие технических и тактических действий.

Индивидуальная работа.

Практика: выполнение домашнего задания (выполнение упражнений, поиск информации по различным источникам).

Соревнования.

Практика: участие учащихся в соревнованиях по настольному теннису, шашкам, в спортивно-развлекательных программах.

3 год обучения

Охрана труда, техника игры.

Теория: закрепление знаний по охране труда, повторение правил настольного тенниса, знакомство с системами проведения соревнований, повтор основных понятий и терминов.

Практика: одиночная, парная, командная игра, удары с вращением, противодействующие технические приёмы, совершенствование игры в настольный теннис.

Тактика игры.

Теория: знакомство со способами тактической игры в настольный теннис.

Практика: практические занятия по ведению тактической игры (особенности одиночной, парной, командной и смешанной игры, игра в нападении).

Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка юного спортсмена.

Практика: практическое занятие (манера поведения, умение выигрывать и проигрывать, отношение к педагогам, товарищам, соперникам. Умение находить себя в любой обстановке).

Организация проведения соревнований.

Теория: системы проведения соревнований, знания правил настольного тенниса, умение составлять таблицы, решать спорные вопросы.
Практика: практические занятия, помощь педагогу дополнительного образования в проведении соревнований клубного уровня.
Самоконтроль.
Теория: поддержание и укрепление здоровья, повышение работоспособности.
Наставничество.
Практика: умение обучить начинающего учащегося, помощь педагогу дополнительного образования в проведении занятий.

4 год обучения

Охрана труда, техника игры.
Теория: закрепление знаний по охране труда, повторение правил настольного тенниса, знакомство с системами проведения соревнований, повтор основных понятий и терминов.
Практика: одиночная, парная, командная, смешанная игра, удары с вращением слева и справа, противодействующие технические приёмы, совершенствование игры в настольный теннис.
Тактика игры.
Теория: знакомство со способами тактической игры в настольный теннис.
Практика: практические занятия по ведению тактической игры (особенности одиночной, парной, командной и смешанной игры, игра в нападении).
Психологическая подготовка.
Теория:
Практика: практическое занятие (манера поведения, умение выигрывать и проигрывать, отношение к педагогам, товарищам, соперникам. Умение находить себя в любой обстановке).
Организация проведения соревнований.
Теория: системы проведения соревнований, знания правил настольного тенниса, умение составлять таблицы, решать спорные вопросы.
Практика: практические занятия, помощь педагогу дополнительного образования в проведении соревнований клубного уровня.
Самоконтроль.
Теория: поддержание и укрепление здоровья, повышение работоспособности.
Наставничество.
Практика: умение обучить начинающего учащегося, помощь педагогу дополнительного образования в проведении занятий.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

Каждое занятие по темам программы, включает в себя теоретическую часть и практическое выполнение задания.

№	Перечень разделов	Форма проведения	Приёмы и методы	Формы подведения итогов
1	Техническая подготовка	Учебное занятие	Игровой (выполнение упражнений в виде игры), повторный (повторное выполнение задания в различных условиях)	Зачет
2	Тактическая подготовка	Учебное занятие	Игровой (выполнение упражнений в виде игры), повторный (повторное выполнение задания в различных условиях)	Зачет
3	ОФП	Учебное занятие	Игровой (выполнение упражнений в виде игры), повторный (повторное выполнение задания в различных условиях)	Зачет
4	СФП	Учебное занятие	Переменный (чередование работы (способы игры в настольном теннисе))	Зачет
5	Соревнования, турниры, конкурсы, спортивно-развлекательные программы	Соревнова-тельная	Соревновательный	Участие в спортивных мероприятиях

Современные педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

Педагогические технологии

При обучении настольному теннису используются следующие образовательные технологии:

1.Технология личностно-ориентированного обучения

Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. В соответствии с данной технологией составляются индивидуальные образовательные маршруты для учащихся, основанные на характеристиках, присущих их возможностям и динамике развития (работа с одаренными детьми, детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении, и т.д.). В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

2. Технология игрового обучения

Игровые технологии активизируют и интенсифицируют деятельность учащихся. В их основу положены спортивные и настольные игры, как

основной вид деятельности, направленный на более полное усвоение учебного материала.

3. Технология проектного обучения

Проектная деятельность – альтернативная технология, которая противопоставляется классно-урочной системе, при которой не даются готовые знания, а используется технология защиты проектов. Проектное обучение является непрямым, здесь ценен не только результат, а в большей мере сам процесс.

4. Технология здоровьесберегающего обучения

Применяемая технология, направленна на сохранение: физического здоровья – совершенствование саморегуляции в организме и гармонии физиологических процессов; психического здоровья – воспитание высокого сознания, развитого мышления, большой внутренней моральной силы, умение поддерживать общий душевный комфорт, адекватную поведенческую реакцию; социального здоровья – коррекция нравственных установок и мотивов поведения в обществе; нравственного здоровья – развитие системы ценностей и убеждений.

Для учащихся объединения необходимо создать условия рационального сочетания труда и отдыха в образовательном процессе, формированию мотивации к здоровому образу жизни, культуре здоровья.

В течение учебного года, в ходе занятий, создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития нравственного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

5. Технология дифференцированного обучения

Дифференциация позволяет работать как с отдельными учащимися индивидуально, так и с группами, сохраняя коллектив. Важность применения дифференцированного обучения состоит в том, что можно уделять больше времени отстающим учащимся, не упуская из виду сильных, создавая благоприятные условия для развития всех и каждого в соответствии с их способностями, возможностями, особенностями психического развития и характера. При дифференцированном обучении обеспечивается разделение материала по уровню сложности для детей разных категорий в рамках каждого учебного года.

6. Технология наставничества

Старшие учащиеся являются наставниками младших учащихся, помогают наставляемым в освоении программы. Это сплачивает коллектив, помогает в освоении программы как наставляемым, так и самим наставникам.

2.2. Рабочая программа воспитания.

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программы воспитания МУДО «ЦДО» и с учётом особенностей содержания данной программы.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Цель: воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой, способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь достойного человека.

Задачи воспитательной деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого учащегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- формирование у учащихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности учащихся.

Формы и методы воспитательной работы

Формы воспитания:

- на учрежденческом уровне: участие в традиционных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях; праздничные мероприятия, игровые программы, приуроченные к календарным праздникам – Новый год, День матери, День Победы; иные воспитательные и социально значимые дела;
- на уровне объединения - тематические лекции, посещение спортивных мероприятий, праздничные мероприятия (День Народного единства, День Космонавтики, 8 марта- Международный женский день, Масленица, Пасха, День Защитника Отечества, День России), спортивные соревнования и так далее;
- на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическое сопровождение формирования личного портфолио учащегося, педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

Чувства гражданственности и патриотизма формируется посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи старшие учащиеся привлекаются к организации культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Методы воспитания: убеждение, внушение, стимулирование.

Направления воспитательной деятельности: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное.

Механизмы организации воспитания и социализации детей: интеграция, индивидуализация, цифровизация, сотрудничество, инклюзия

Планируемые результаты воспитания и методы оценки

Желание активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Стремление у учащихся к гражданской нравственной позиции, к реализации социальной активности.

Методы оценки результатов воспитания:

Анкетирование.
Анализ продуктов деятельности.
Тестирование.
Наблюдение.

Модули воспитательной работы.

Инвариантные модули:

«Ключевые мероприятия в МУДО «ЦДО» - в Плане воспитательной работы
«Занятие в детском объединении» - работа ведется в соответствии с программой объединения.
«Воспитательные мероприятия в коллективе» - участие в гуманитарных акциях, возложении венков, соревнованиях, посвященных памятным датам и событиям истории страны.
«Профориентация» - для многих учащихся объединения опыт, полученный во время занятий, становится полезным при выборе карьеры. Знания и навыки, приобретённые в клубе, могут быть востребованы в различных сферах деятельности.

Вариативные модули:

«Ты победитель»: активное участие в конкурсах.
«Творить добро»: гуманитарные и благотворительные акции.
«Культурный дневник»: участие в спортивных мероприятиях, посвященных государственным праздникам и памятным датам.
«Наставничество»: важную роль в воспитательном процессе играют наставники, которые передают свои знания и опыт юным учащимся. Старшие помогают младшим адаптироваться, развивая лидерские качества и умение работать в команде.
«Самоуправление»: развивать детское самоуправление в сотрудничестве с родителями и партнерами объединения.

Работа с родителями

Работа с родителями (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:
- регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения;

-групповые и индивидуальные консультации;
- постоянная обратная связь с учащимися и родителями (законными представителями) учащихся с использованием цифрового ресурса – мессенджеров и социальных сетей.
- организация на базе объединения семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и подросткового клуба.

Условия организации воспитания и анализ результатов

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношением 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) 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, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур, используются только в виде усреднённых и анонимных данных.

2.3. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

1.Столы для настольного тенниса
2. Теннисные ракетки
3. Теннисные шарики
4. DVD-проигрыватель, телевизор, диски с обучающим учебным видеоматериалом.

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Форма
Для педагога:		
1	Упражнения для развития техники игры в настольный теннис	электронный ресурс, печатная
2	Упражнения для развития гибкости	электронный ресурс, печатная
Для учащихся:		
1	Презентация объединения	электронный ресурс
2	Памятка «Техника безопасности при игре в настольный теннис»	печатная
Для родителей:		

1	Памятка «Советы тренера»	электронный ресурс

Кадровое обеспечение реализации программы.

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.4. Оценочные материалы

Способы проверки результатов:

- Достижения
- Соревнования
- Усвоение знаний - опрос. Выполнение контрольных нормативов
- Устойчивость интереса к занятиям настольным теннисом, анкетирование.

Диагностика

Нормативы для детей, занимающихся настольным теннисом

1 год обучения

Техническая подготовка

1. Хватка ракетки.
2. Стойка и передвижение у стола.
3. Набивать мяч любой стороной ракетки – 30 раз.
4. Владеть: а) 2 способами подачи; б) 2 способами приема-передачи мяча.
5. Изучить правила одиночной игры в настольный теннис.
6. Темп игры за столом – 20 ударов в 1 минуту.

Физическая подготовка

1. Отжимание – 10 раз.
2. Подтягивание – 3 раза.
3. Раскручивание туловища «Вертушка»-15 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места 145 – 160 см.

2 год обучения

Техническая подготовка

1. Свободное перемещение у стола.
2. Владеть: а) 4 способами подачи; б) 4 способами приема-передачи мяча; в/ударом по «свече».
3. Темп игры за столом – 30 ударов за 1 минуту.
4. Уметь играть по правилам – одиночной и парной встреч.
5. Уметь составлять и заполнять протоколы одиночной игры.

Физическая подготовка

1. Отжимание – 15 раз.
2. Подтягивание – 5 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка»- 20 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места – 160-180 см.
5. Имитация перемещений в стойке – 30 раз в 1 минуту.

3 год обучения

Техническая подготовка

1. Владеть: а) способами подач – 6 видов; б) способами приема – 6 видов; в) способами передач – 6 видов.
2. Темп игры за столом – 50 ударов в минуту.
3. Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в настольный теннис.
4. Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.
5. Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 2 способами.

Физическая подготовка.

1. Отжимание – 20 раз.
2. Подтягивание – 7 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка» - 30 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места – 180-200 см.
5. Имитация перемещений в стойке – 50 раз за 1 минуту.

4 год обучения

Техническая подготовка

6. Владеть: а) способами подач – 10 видов; б) способами приема – 8 видов; в) способами передач – 10 видов.
7. Темп игры за столом – 70 ударов в минуту.
8. Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в настольный теннис.
9. Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.
10. Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 3 способами.

Физическая подготовка.

6. Отжимание – 25 раз.
7. Подтягивание – 10 раз.
8. Раскручивание корпуса «Вертушка» - 35 раз за 1 минуту.
9. Прыжки в длину с места – 180-200 см.
10. Имитация перемещений в стойке – 55 раз за 1 минуту.

Критерии и показатели УУД

Критерии	Показатели *(1уровень)*	Показатели *(2уровень)*	Показатели *(3уровень)*
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД			
1.1 Постановка проблемы, целеполагание	принимает проблему, сформулированную педагогом, в процессе обсуждения, определяет цель	самостоятельно анализирует ситуацию, в процессе обсуждения с учителем выявляет проблему, совместно формулирует цель работы	самостоятельно формулирует проблему, анализирует причины её существования, самостоятельно определяет цель работы

1.2 Определение учебных задач, последовательности действий	принимает учебные задачи, определенные педагогом	совместно с педагогом определяет учебные задачи, последовательность действий	самостоятельно определяет учебные задачи, последовательность действий по их достижению
1.3Планирование учебной деятельности в соответствии с поставленной целью	принимает и выполняет предложенный план действий по выполнению поставленной задачи, не распределяет время на выполнение учебного задания , требует постоянного внимания со стороны педагога	определяет последовательность действий, планирует время для выполнения поставленной задачи	определяет возможные пути выполнения поставленной задачи, необходимые при этом ресурсы и время, предлагает эффективный путь решения
1.4 Оценивание учебных действий	высказывает оценочное суждение о результатах деятельности, совместно с педагогом устанавливает соответствие результата поставленной цели	по заданному алгоритму определил правильность выполнения учебной задачи, определяет соответствие результата поставленной цели, высказывает оценочное суждение	самостоятельно делает вывод о правильности решения, сравнивает вариант решения с заданным алгоритмом, высказывает аргументированное суждение о соответствии результата поставленной цели
1.5 Коррекция учебных действий в процессе решения	под руководством педагога выявляет возможные проблемы, вносит коррективы в учебную деятельность	самостоятельно выявляет затруднения в процессе работы, совместно с педагогом вносит коррективы в последовательность действий	самостоятельно определяет возникающие затруднения и вносит коррективы с целью их устранения
1.6 Самоконтроль	совместно с педагогом анализирует ошибки, причины их возникновения, определяет действия, необходимые для их устранения	анализирует допущенные ошибки, совместно с педагогом определяет причины их возникновения	самостоятельно определяет причины затруднений, анализирует допущенные ошибки и причины их возникновения

1.7 Определение причин успеха/неуспеха решения учебной задачи (рефлексия)	совместно с педагогом выявляет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи, конструктивно действует в ситуации неопределенности или неуспеха
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД			
2.1 Использование логических действий для выполнения учебной задачи	применяет логические действия в соответствии с предложенным алгоритмом выполнения учебной задачи	совместно с педагогом определяет необходимость и целесообразность использования логических операций для выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет необходимость и целесообразность проведения логических операций в соответствии с учебной задачей
2.2 Установление причинно-следственных связей	под руководством педагога выявляет причины наблюдаемых или изучаемых явлений	совместно с педагогом определяет возможные причины наблюдаемых или изучаемых явлений, самостоятельно устанавливает причинно-следственные взаимосвязи	самостоятельно устанавливает причинно-следственные связи, аргументировано объясняет наблюдаемые или изучаемые явления, причины их возникновения
2.3 Формулирование выводов	с помощью педагога формулирует выводы на основе полученной информации	формулирует вывод (присоединяется к выводу) на основе полученной информации и привёл хотя бы один аргумент	предлагает аргументированный вывод на основе критического анализа, сопоставления различных точек зрения
2.4 Поиск, сбор и представление информации в соответствии с учебной задачей	задает вопросы, указывающие на отсутствие необходимой информации для выполнения учебной задачи, совместно с педагогом определяет необходимые действия для дальнейшего выполнения	определяет недостаточность информации для выполнения учебной задачи, осуществляет ее сбор под руководством педагога	определяет что и в каком объеме необходимо для выполнения поставленной задачи, осуществляет поиск информации в соответствии с учебной задачей
КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД			

3.1 Организация учебного сотрудничества при выполнении учебной задачи	выполняет учебные действия в одиночку или взаимодействует с членами группы по указанию педагога	взаимодействует с членами группы, исходя из личных симпатий, проявляет активность при обсуждении	взаимодействует со всеми членами группы, исходя из требований учебной задачи, отстаивает свою точку зрения, обсуждает предложенные идеи
3.2 Координация действий, разрешение конфликтных ситуаций	действия членов группы координирует педагог, обучающиеся не распределяют роли при выполнении учебной задачи	договаривается о выполнении своей части задания, согласовывает свои действия и результаты с другими членами группы или педагогом	активно участвует в распределении ролей и функций в совместной работе, принимает общие решения на основе согласования позиций членов коллектива, осуществляет коррекцию действий партнера

Уровень показателей

Ф. И.	Регулятивные УУД			Познавательные УУД			Коммуникативные УУД		
	н	с	в	н	с	в	н	с	в

н - низкий уровень
с - средний уровень
в - высокий уровень

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации учебно-воспитательного процесса:

ОСНОВНАЯ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: 2011.
2. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 1990.
3. Барчукова Г.О. Настольный теннис. Спб.: 2009.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера/ М.: 2010. С. 120.
5. Марущак В.В. Спортивные игры. М.: Военное издательство, 1985.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ. 1996.
2. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. М.: 2003.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной

программе:

1. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. М.: 2005.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. М.: 2005.
3. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. М.: 2011.

Электронные ресурсы

1. Новости российского спорта: https://www.Sportoboz.ru.html
2. Мир настольного теннисаwww.ttsport.ru

Приложение № 1

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Олимпийская ракетка» на 2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийская ракетка» (далее Программа) относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности.***

Программа реализуется на базе подросткового клуба «Строитель» МУДО «ЦДО».

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Быстрая ракетка».

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Олимпийская ракетка» и их обоснование.

Особенности организации образовательной деятельности в 2026-2027 учебном году связаны с объявленным Годом единства народов России и будут отражены в увеличении количества мероприятий патриотической направленности.

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Объем программы: первый год обучения рассчитан на 144 учебных часа, второй и последующие годы обучения рассчитаны на 216 учебных часов.

Срок реализации – (2026-2027 учебный год).

Режим занятий:

№ группы	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	2	3	2	36	216	45
2	2	3	2	36	216	45
3	1	2	2	24	144	45
4	1	2	2	24	144	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	2	11-13	12
2	2	10-11	12
3	1	10-11	15
4	1	8-10	15

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении в 2026-2027 учебном году

Тема	Электронный ресурс (активная ссылка на материал, платформа)
Новости российского спорта	https://www.Sportoboz.ru.html
Мир настольного тенниса	www.ttsport.ru

Приложение № 2

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	лекция инструктаж беседа	2	О.Т.. и П.Б., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	п./к. «Строитель»	устный опрос
2	Сентябрь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение

3	Сентябрь	занятие	2	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
4	Сентябрь	занятие	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	наблюдение
3	Сентябрь	занятие	4	Индивидуальная работа	«Строитель»	наблюдение
4	Октябрь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
5	Октябрь	занятие	6	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
5	Октябрь	занятие	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	наблюдение
2	Октябрь	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Ноябрь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Ноябрь	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
4	Ноябрь	зачет	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	зачет
5	Ноябрь	занятие	2	Индивидуальная работа	«Строитель»	наблюдение
6	Ноябрь	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Декабрь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Декабрь	занятие	6	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
6	Декабрь	зачет	4	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Январь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Январь	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
4	Январь	зачет	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	зачет
5	Январь	занятие	2	Индивидуальная работа	«Строитель»	наблюдение
6	Январь	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Февраль	занятие	8	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Февраль	занятие	6	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
6	Февраль	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Март	занятие	8	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Март	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
4	Март	зачет	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	зачет
6	Март	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Апрель	занятие	8	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Апрель	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
5	Апрель	занятие	2	Индивидуальная работа	«Строитель»	наблюдение
6	Апрель	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Май	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Май	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
4	Май	зачет	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	зачет
6	Май	зачет	4	Соревнования	«Строитель»	зачет

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	лекция инструктаж беседа	2	О.Т.. и П.Б., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	п./к. «Строитель»	устный опрос
2	Сентябрь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Сентябрь	занятие	2	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение

4	Сентябрь	занятие	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	наблюдение
3	Сентябрь	занятие	4	Индивидуальная работа	«Строитель»	наблюдение
4	Октябрь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
5	Октябрь	занятие	6	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
5	Октябрь	занятие	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	наблюдение
2	Октябрь	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Ноябрь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Ноябрь	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
4	Ноябрь	зачет	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	зачет
5	Ноябрь	занятие	2	Индивидуальная работа	«Строитель»	наблюдение
6	Ноябрь	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Декабрь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Декабрь	занятие	6	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
6	Декабрь	зачет	4	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Январь	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Январь	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
4	Январь	зачет	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	зачет
5	Январь	занятие	2	Индивидуальная работа	«Строитель»	наблюдение
6	Январь	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Февраль	занятие	8	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Февраль	занятие	6	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
6	Февраль	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Март	занятие	8	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Март	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
4	Март	зачет	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	зачет
6	Март	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Апрель	занятие	8	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Апрель	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
5	Апрель	занятие	2	Индивидуальная работа	«Строитель»	наблюдение
6	Апрель	зачет	2	Соревнования	«Строитель»	зачет
2	Май	занятие	6	Техническая подготовка	«Строитель»	наблюдение
3	Май	занятие	4	Тактическая подготовка	«Строитель»	наблюдение
4	Май	зачет	2	Контрольные упражнения	«Строитель»	зачет
6	Май	зачет	4	Соревнования	«Строитель»	зачет

Приложение № 3

Календарный план воспитательной работы объединения на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Наименование события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Сигарета – это вред!» (беседа о вреде курения)	сентябрь	Беседа на уровне объединения	12	п/к «Строитель»	Фото и видео-материалы
2.	«О, спорт, ты мир!» (викторина по спорту)	октябрь	Игровая программа на уровне подросткового клуба	20	п/к «Строитель»	Фото и видео-материалы
3.	Турнир по настольному теннису	ноябрь	Соревнования на уровне объединения	12	п/к «Строитель»	Фото и видео-материалы
4.	Турнир по шашкам	декабрь	Соревнования на уровне объединения	12	п/к «Строитель»	Фото и видео-материалы
5.	«Нет вейпам»	январь	Беседа на уровне объединения	12	п/к «Строитель»	Фото и видео-материалы
6.	«Победная подача» (викторина по настольному теннису)	февраль	Познавательная программа на уровне подросткового клуба	25	п/к «Строитель»	Фото и видео-материалы
7.	Турнир по настольному теннису	март	Соревнования на уровне объединения	12	п/к «Строитель»	Фото и видео-материалы
8.	Турнир по шахматам	апрель	Соревнования на уровне объединения	12	п/к «Строитель»	Фото и видео-материалы
9.	«Осторожно каникулы…»	май	Беседа на уровне объединения	12	п/к «Строитель»	Фото и видео-материалы