

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета  
«Физическая культура»  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ Ш-И № 289  
Решение от 31.08.2023  
Протокол №1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом №232-од от 01.09.2023  
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗОЛОТАЯ РАКЕТКА»  
(НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)**

Возраст обучающихся: 10-14 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
**Мишенков Борис Борисович**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Золотая ракетка» (Настольный теннис) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **общекультурный уровень освоения**.

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

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и

переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

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

**Отличительной особенностью** программы «Золотая ракетка» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-14 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий теннисом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям настольным теннисом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы** Возрастные особенности у подростков 10-14 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации.

Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием продемонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности и получают такую возможность.

**Цель** образовательной программы «Золотая ракетка»- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи образовательной программы**

#### **Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### **Воспитательные :**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика вредных привычек.

## **Условия реализации программы**

Условия набора детей в объединение: к занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из учреждения здравоохранения, обслуживающего ребенка.

Программа рассчитана на учащихся 10-14 лет.

## **Актуальность педагогическая целесообразность программы**

1. Актуальность предлагаемой программы обусловлена тем, что она полностью соответствует основным положениям, направлениям развития и задачам, утвержденным в Концепции развития дополнительного образования детей - Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), так как она направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся и обеспечение их духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания.

Актуальность предлагаемой программы заключается и в том, что она ориентирована на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития, Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

В 13-17 лет ребята попадают в водоворот подросткового кризиса, основной темой которого является появление Я. За два года острых эмоциональных переживаний, неуверенности, полярных чувств: отчаяния от бессилия (недостаток опыта, неумение адекватно оценивать себя, других, ситуацию в целом) и счастья от всемогущества (растущее чувство «взрослости»), - рождается новая личность. И так важен понимающий взрослый, находящийся рядом, и встречи, в центре внимания которых находятся основные жизненные проблемы подростков этого возраста: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе; виртуальный мир с его сложностями и опасностями; основы безопасной жизнедеятельности в городе; проблемы лидерства и изгойства, отношения с взрослыми. Также одной из основных проблем подросткового возраста является проблема профессионального выбора. Современная жизнь такова, что приходится выбирать профессию с 7-8 класса, в 9-ом желательнее окончательно определиться, хотя актуальный возраст для серьезного, сознательного профессионального самоопределения – 20 – 25 лет. И поэтому подростку нужна помощь. В данной программе идет знакомство подростка с самим собой, своими предпочтениями и ресурсами, возможностями и ограничениями.

Педагогическая целесообразность программы заключается в модульной организации её содержания, что позволяет более вариативно организовать

образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Таким образом, программа «Стальные мышцы» актуальна и целесообразна, она удовлетворяет потребности детей в решении актуальных для них задач – развитии интеллектуальных способностей, воспитании сильной личности, подготовленной к решению нестандартных задач, готовой к самостоятельному и творческому решению проблем. Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Новизна программы «Стальные мышцы» выражается в том, что она опирается на три базовые роли:

«я не один»,

«я не боюсь действовать сам»

«я достигаю поставленной цели».

Согласно этим трем ролям, учащиеся знакомятся с жизненными ситуациями и подкрепляют свою уверенность занятиями физическим спортом.

Участвуют в соревнованиях и коллективных занятиях, что приводит к раскрепощению личности с постоянным нарастанием физического мастерства. Что не мало важно в этом возрасте. Происходит постепенное вовлечение подростков в правильный образ жизни. Программа предполагает активное участие детей в процессе обучения: составление плана собственного распорядка, написание индивидуальной карты физического развития, создание презентаций о спорте, изучение новых профессий и изучении интересных лидеров физической культуры.

### **Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (Собрание законодательства РФ 2012, №53, ст. 7598; 2019, №30, ст. 4134), пункт 1 и подпунктом 4.2.5. пункта 4 Положения о Министерстве просвещения РФ, утвержденного постановлением Правительства РФ от 28 июля 2018 г. №884 (собрание законодательства РФ, 2018, №32, ст. 5343)

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. 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».

12. 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».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

### **Условия приема в объединение**

В объединение на первый год принимаются дети в возрасте 10-14 лет, проявляющие интерес к занятиям прошедшие входное собеседование с педагогом.

### **Целевая аудитория по возрасту:**

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 10-14 лет.

Принцип приема учащихся в объединение свободный: программа не предъявляет требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития ребенка. На первый год обучения принимаются дети в возрасте 10-14 лет.

Форма обучения очная.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество обучающихся в группе -15 чел.

Группы могут быть одно- и разновозрастными. Для учащихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения. Уровень освоения содержания программы продвинутой, что предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ обучающегося к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Вид программы по способам организации содержания: модульная.

Режим занятий: занятия по программе проводятся два раза в неделю по 2 часа. В соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 длительность одного учебного часа для детей школьного возраста – 45 мин.

Продолжительность образовательного процесса: для групп первого года обучения - 36 учебных недель (начало занятий 12 сентября, завершение - 31 мая).

Объем учебных часов по программе - 144 часа

Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса.

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.. Содержание программы ориентировано на:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и физического развития обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.



Содержание программы структурировано следующим образом.

Программа реализуется в течение двух лет обучения.

Учебные занятия также могут проводиться на прогулках, в спортивном зале.

Изучение содержания программы осуществляется в разнообразных формах:

- коллективных (всем составом объединения): организация и проведение досуговых мероприятий, выезды на экскурсии;
- индивидуальных: подготовка к конкурсным мероприятиям соревнованиям, работа над своим здоровьем в спортивном зале.

### **Условия реализации программы**

В объединение принимаются все желающие на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности и особенностей реализации программы. Наполняемость группы должна составлять не менее 15 человек. Особенности организации образовательного процесса данной программы предполагают моделирование индивидуального образовательного маршрута каждого ребёнка. Литературное творчество базируется на единстве коллективного взаимодействия и максимальном проявлении способностей каждого участника объединения. Реализация программы творческого объединения возможна в условиях среднего общеобразовательного учреждения. При реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии

Основные направления деятельности Информационная «Золотая ракетка» – формирование фактов из жизни личности. Воспитательная. Организация деятельности учащихся по программе «Золотая ракетка» позволяет с пользой занять их свободное время, использовать время проведения внеурочных мероприятий. Коммуникативная. Подготовка собственных разработок спортивной деятельности – дело коллективное, в процессе работы над ними дети общаются с разными людьми. Коллегиальное решение

всех вопросов, общение способствуют развитию коммуникативных качеств учащихся.

**Сроки реализации программы:** 1 год

**Основные формы занятий:** групповые (группа до 15 человек).

**Методы:** игры, упражнения, групповые занятия.

**Срок реализации программы - 1 год**

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 часа,  
72 часа в год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа.

Основной **формой занятий** является практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.). Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными **формами организации деятельности** детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные.

**Приемы и методы организации образовательного процесса:**

Занятия подразделяются на обучающие, тренировочные, контрольные, показательные (открытый урок, показательные выступления).

При организации занятий могут быть использованы разные методы:

фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический и др.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

Холл школы;

спортивный инвентарь и оборудование;

теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;

-набивные мячи;

- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер.
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы – 2-4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2-4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы «Золотая ракетка» являются:

- развитие координации движений и основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности учащихся;
- воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются:

- дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучение учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**В результате освоения предметного содержания** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Золотая ракетка» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Показателями реализации образовательной программы являются:**

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры. Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:
- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);
- итоговый контроль (май).

**Подведение итогов реализации образовательной программы** осуществляется в форме контрольных испытаний, соревнований.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом №235/1-од от 01.09.2023  
ГБОУ Ш-И № 289

**Учебный план**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Золотая ракетка»**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточн ой аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие. Инструктаж по охране труда.	4	2	2	устный опрос
2	О.Ф.П.	66	8	56	устный опрос, наблюдение
3	С.Ф.П.	40	4	42	устный опрос, наблюдение
4	Техническая подготовка.	32	2	24	Наблюдение.
5	Итоговое занятие	2	-	4	зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

УТВЕРЖДЕН  
Приказом №235/1-од от 01.09.2023  
ГБОУ Ш-И № 289

**Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Золотая ракетка»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	11.09.23	27.05.24	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета  
«Физическая культура»  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №235/1-од от 01.09.2023  
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
«ЗОЛОТАЯ РАКЕТКА»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
**Мишенков Борис Борисович**

## **Пояснительная записка**

**Цель** образовательной программы «Золотая ракетка»- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- научить простейшим способам приёмов мяча;
- научить играть на счёт (по действующим правилам);
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту.

#### **Развивающие:**

- развить интерес среди учащихся к настольному теннису;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- развивать самостоятельность, ответственность, активность;
- содействовать гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся;

#### **Воспитательные :**

- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшать состояния здоровья, включая физическое развитие, повышать уровень физической подготовки, профилактику вредных привычек и правонарушений.



## Содержание программы

### **Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.**

#### *Теория.*

Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год.

#### *Практика.*

Мероприятия по набору группы. Изучение индивидуальных особенностей детей. Знакомство группы. Требования к одежде и обуви для занятий. Антитеррористический инструктаж, безопасные подходы к месту занятий.

### **Тема 2. «Общая физическая подготовка»**

#### *Теоретические занятия.*

Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика.

#### *Практические занятия.*

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Сдача нормативов по физической подготовке.

### **Тема 3. «Специальная физическая подготовка»**

#### *Теоретические занятия.*

Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками во время проведения матча. Влияние спорта на организм учащихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи.

*Практика.*

Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на быстроту реакции, специальной ловкости.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести.

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

**Тема 4. «Техническая подготовка»***Теория.*

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям

Методы и средства СФП в тренировке теннисистов.

*Практика.*

Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнёром. Подачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками во время проведения матча. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм учащихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом,

оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра

*Итоговое занятие.*

Соревнование по настольному теннису. Чествование лучших спортсменов.

**Планируемые результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы «Золотая ракетка» являются:

- развитие интереса среди учащихся к настольному теннису;
- развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности учащихся;
- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются:

- дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- умение простейшим способом приёмов мяча;
- умение играть на счёт (по действующим правилам);

-умение выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту.

**В результате освоения предметного содержания** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Золотая ракетка» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Кадровое обеспечение**

Реализовывать программу может педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

Интерактивные технологии: Практические упражнения на освоение техник работы с текстом. Практическая работа по созданию текста. Экскурсии различной тематики и направлений. Презентация результатов работы, личных достижений

Информационно-компьютерные технологии: Использование программных средств и компьютеров для работы с информацией: поиск, сбор и систематизация текстовой информации и изображений с использованием Интернет. Создание текстовых документов на компьютере в программе MicrosoftWord. Создание виртуальных экскурсий (слайд-фильмов) в программе PowerPoint для презентаций.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом №235/1-од от 01.09.2023  
ГБОУ Ш-И № 289

**Календарно-тематический план**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Золотая ракетка»

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика	примечание
1	11.09.23	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	2	1	1	
		<b>О.Ф.П.</b>				
2	13.09.23	Проверка инвентаря. Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка		2		
3	18.09.23	Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология.		2		
4	20.09.23	Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена .Уход за одеждой, обувью.		2		
5	25.09.23	Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.			2	
6	27.09.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
7	02.10.23	Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом.			2	
8	04.10.23	Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.			2	

9	09.10.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
10	11.10.23	Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом.			2	
11	16.10.23	Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.			2	
12	18.10.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
13	23.10.23	Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом.			2	
14	25.10.23	Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.			2	
15	30.10.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
16	01.11.23	Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом.			2	
17	06.11.23	Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.			2	
18	08.11.23	Эстафеты.			2	
19	13.11.23	Эстафеты.			2	
20	15.11.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
21	20.11.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	

22	22.11.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
23	27.11.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
24	29.11.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
25	04.12.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
26	06.12.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
27	11.12.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
28	13.12.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
29	18.12.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
30	20.12.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
31	25.12.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	
32	27.12.23	Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.			2	

33	10.01.24	Сдача нормативов по физической подготовке.			2	
34	15.01.24	Сдача нормативов по физической подготовке.			2	
		<b>С.Ф.П</b>				
35	17.01.24	Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.		1	1	
36	22.01.24	Способы хватки ракетки.			2	
37	24.01.24	Способы хватки ракетки.			2	
38	29.01.24	Способы хватки ракетки.			2	
39	31.01.24	Основная стойка и позиции.			2	
40	05.02.24	Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки;			2	
41	07.02.24	Виды и приемы мяча :двумя сторонами поочерёдно;			2	
42	12.02.24	Виды и приемы мяча ; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее;			2	
43	14.02.24	Виды и приемы мяча ; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.			2	
44	19.02.24	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.			2	
45	21.02.24	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.			2	
46	26.02.24	Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнёром.			2	
47	28.02.24	Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнёром.			2	
48	04.03.24	Подачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками».			2	
49	06.03.24	Подачи: чередование и выполнение серии различных			2	



		подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками».				
50	11.03.24	Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками во время проведения матча.		1	1	
51	13.03.24	Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм учащихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи.		1	1	
52	18.03.24	Тактика игры. Выбор позиции, темпа.			2	
53	20.03.24	Тактика игры. Выбор позиции, темпа.			2	
54	25.03.24	Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.			2	
55	27.03.24	Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола.			2	
56	01.04.24	Контрудары.			2	
57	03.04.24	Стили игры: игра атакующего против защитника;			2	
58	08.04.24	Стили игры: игра защитника против атакующего;			2	
59	10.04.24	Стили игры: игра атакующего против атакующего.			2	
60	15.04.24	Тактика игры в различных зонах.			2	
		Тактика игры в различных зонах			2	
62	17.04.24	Комбинация в одиночных и парных играх.			2	
63	22.04.24	Комбинация в одиночных и парных играх			2	
64	24.04.24	Влияние спорта на организм учащихся.		1	1	
65	29.04.24	Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи.			2	
66	06.05.24	Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.			2	

67	08.05.24	Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям.			2	
68	13.05.24	Подготовка к соревнованиям.			2	
69	15.05.24	Подготовка к соревнованиям.			2	
70	20.05.24	Подготовка к соревнованиям.			2	
71	22.05.24	Подготовка к соревнованиям.			2	
72	27.05.24	Соревнования по настольному теннису. Чествование лучших спортсменов.	2		2	
		<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

## Оценочные материалы

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы:

-педагогическое наблюдение

-выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств - проводится с каждым учащимся индивидуально по тестовым методикам.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты:

**Тестовая карта по нормативам ОФП по программе «Золотая ракетка» (Настольный теннис)**

**ФИ обучающегося** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_

**Год обучения по программе:**

**Дата проведения тестирования:**

Начало года: \_\_\_\_\_

Середина года: \_\_\_\_\_

Конец года: \_\_\_\_\_

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Конец года	Динамика
1	Поднимание туловища за 30 сек.			
2	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.			
3	Прыжок в длину с места, см.			
4	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.			

**Текущий контроль** осуществляется в течение учебного года в виде сдачи

нормативов по физической и технической подготовленности.

Формы:

-педагогическое наблюдение

-анкетирование

-опрос на пройденные темы (техника безопасности, здоровье человека, физическая активность, основы здорового питания, закаливание, самоконтроль и психорегуляция, оборудование и инвентарь для оздоровительных занятий)

-выполнение тестовых заданий

-анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений.

**Нормативы по технической подготовленности**

<i>№</i>	<i>Наименование приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100-80
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100-80
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100-80
4	Игра накатами справа по диагонали	30-20
5	Игра накатами слева по диагонали	30-20
6	Выполнение наката справа в правый и левый углы	20-15
7	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20-15

**Промежуточный контроль** – предусмотрен в мае после освоения первого года обучения по программе.

Формы:

- устный опрос
- анкетирование по пройденным темам
- выполнение тестовых заданий

Результаты тестовых заданий заносятся в тестовые карты.

**Анкета "Что вы знаете о здоровом образе жизни" для учащихся  
по программе «Золотая ракетка»**

Дорогой друг!

Просим ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный ответ прямой линией. Можно подчеркнуть два и более ответов.

**Пол: мужской, женский**

**Возраст? .....**лет

**1. Интересно ли ты живешь?**

- Да
- Нет
- Посредственно
- Другое.....

**2. Твои увлечения в свободное от учебы время?**

- Спорт
- Литература
- Музыка
- Техника
- Компьютер

**3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление здоровья?**

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

**4. На сколько активно ты занимаешься физкультурой и спортом?**

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

**5. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние здоровья?**

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

**6. Занимаетесь ли ты закаливанием своего организма?**

- Да, занимаюсь
- Нет
- Не считаю нужным

**7. По твоему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни правильное питание?**

-Да -Нет

-Не знаю

**8. Согласен ли ты, что правильное питание – это:**

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии

- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ

- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

**9. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это...?**

-Отказ от вредных привычек

-Личная гигиена

-Оптимальный двигательный режим

-Рациональное питание

-Закаливание

-Положительные эмоции

-Занятия физической культурой

и спортом - все выше перечисленное

***Итоговый контроль***

Проводится в конце обучения по программе.

**Формы:**

-открытое занятие (в разной форме)

-выставление учащимся оценок в итоговые ведомости («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») по результатам всех промежуточных аттестаций.

***Критерии оценки знаний и умений первого года обучения:***

-представление об игре «настольный теннис»: стойки теннисиста, хватки ракетки; видов ударов (подрезки, накаты, подачи); ведение счёта в игре, основные правила игры;

-знание технических приемов: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки; игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола,

выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола .

-умение играть на счёт (по действующим правилам);

-умение играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;

-умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: поднимание туловища, прыжки со скакалкой одинарныею.

### Методические материалы «Золотая ракетка» (Настольный теннис)

№	Тема программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Водное занятие. Инструктаж по охране труда. Теоретическое знание.	Беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, опрос,	Презентация «Безопасность»	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общая физическая подготовка.	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж, демонстрация.	Дидактические карточки. Карточки с заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка.	Тестирование, показательные выступления, соревнования	Карточки с заданиями. Аудиоматериалы. Фотоматериалы. Презентации.	Литература, схемы,	Зачет, тестирование, учебная игра,

			Грамоты	справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	промежуточный тест.
4	Обучение приемам техники игры и тактическим действиям	Практика.	Видеоматериалы	Теннисные столы. Ракетки.	Учебная игра.
5	Итоговое занятие	Соревнования	Аудиоматериалы. Фотоматериалы. Презентации. Грамоты	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

**Перечень учебно-методического комплекса для реализации  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Золотая ракетка» (Настольный теннис)**

Педагог дополнительного образования – Мишенкова Бориса Борисовича

**Нормативно-правовой блок:**

- Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Золотая ракетка» (Настольный теннис)
- Инструкция по пожарной безопасности в учреждении.



- Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий (соревнований, фестивалей и т.д.)
- Инструкция по охране труда при использовании технических средств обучения.

Инструкция №002 по охране труда учащихся ГБОУ школа-интернат №289  
вводный инструктаж.

### Список используемой литературы

#### Литература для педагога и детей:

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- 2.Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
- 3.Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
- 4.Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
- 5.Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- 6.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
- 7.Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
- 8.Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
- 9.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- 10..Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
- 11.Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
- 12.Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- 13.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
- Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

**Каталог электронных образовательных ресурсов в сети Интернет:**

<http://www.mon.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru/> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.ed.gov.ru/> - Федеральное агенство по образованию .

**Инструкции по технике безопасности:**

Перечень инструкций по технике безопасности для учащихся объединения  
«Золотая ракетка» (Настольный теннис)

1. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий
2. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале
3. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований
4. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении поездок
5. Инструкция по пожарной безопасности для учащихся
6. Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера
7. Инструкция по мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе
8. Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях

**Материально-техническое оснащение**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал (холл школы)

спортивный инвентарь и оборудование:

-теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося

-набивные мячи.

-перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук

-скакалки для прыжков на каждого обучающегося

-секундомер

-гимнастические скамейки – 5-7 штук

-теннисные столы – 2-4 штуки

-сетки для настольного тенниса – 2-4 штуки

-гимнастические маты – 8 штук

-гимнастическая стенка

-табло для подсчёта очков

-волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Спортивная форма:

1. Спортивный костюм

2. Спортивная обувь

### План воспитательной работы объединения «Золотая ракетка» (настольный теннис)

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Выставка творческих работ учащихся на тему: Здоровье человека. Здоровый образ жизни.	Сентябрь 2023	Холл школы	
2	Творческий номер ко Дню учителя	Октябрь	Актовый зал школы	
3	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» Соревнования семейных команд	Ноябрь	Спортивный зал школы	

4	Фотовыставка творческих работ на тему: «Полезные привычки»	Декабрь	Холл школы	
5	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года	Спортивный зал	
6	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для учащихся	В течение учебного года	Стенды отделения дополнительного образования	
7	Соревнования по настольному теннису, посвященному 23 февраля и 8 марта	Март 2024г	Холл школы	
8	Анкетирование учащихся по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении	Апрель 2024г		
9	Соревнования по настольному теннису	Май 2024г	Холл школы	

### План работы с родителями

№	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание	1 группа	Сентябрь 2023	Спорт. зал школы интернат №289	Тема: О задачах спортивной секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Обсуждение организационных моментов

2	Индивидуальные беседы	Выборочно	В течение года	Спорт. зал школы интернат №289	Беседы по дисциплине посещений тренировок
3	Индивидуальные беседы	Выборочно	В течение года	Спорт. зал школы интернат №289	Беседы по корректировке режима дня, питания, отдыха
4	Индивидуальные беседы	Выборочно	В течение года	Спорт. зал школы интернат №289	Тема ; «Здоровый образ жизни родителей , как пример ребёнку»
5	Спортивные праздники и соревнования	По плану	В течение года	Спорт. зал школы интернат №289	организации спортивных мероприятий и праздников
6	Спортивные соревнования	По плану	В течение года	По назначению	Помощь родителей в судействе соревнований
7	Родительское собрание	Все группы	Май 2024	Спорт зал школы интернат №289	Тема: Подведение итогов работы.