

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей с. Долгоруково**

Принята на заседании методического объединения от « _____ » августа 2023 г. Протокол №1		Утверждаю: Директор МБОУ лицей с.Долгоруково _____/Барабанова Е.А./ « _____ » августа 2023г.
---	--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Золотая ракетка»**

**Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:
Ключенков Юрий Николаевич,
учитель физической культуры**

с.Долгоруково, 2023 год

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея с. Долгоруково.

Цели и задачи программы

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры настольный теннис.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными **задачами** программы являются:

Образовательные

- 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 коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь

и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Уровень сложности и направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Золотая ракетка».

Уровни освоения дополнительных общеразвивающих программ

Стартовый	<ul style="list-style-type: none">• освоение первоначальных знаний и знакомство со спецификой предметной области;• общедоступные и универсальные формы обучения;• минимальная сложность материала
-----------	---

Категория учеников

Данная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся 11-15 лет, отнесенных к основной группе здоровья, которые заинтересованы обучением настольному теннису.

Объем и срок освоения программы

Данная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся 11-15 лет и рассчитана на 1 год обучения в количестве 40 часов (40 часов в год, 1 час в неделю).

Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности

Форма обучения очная .

Условия реализации программы

Планируемые результаты освоения программы

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной

жизни;

- знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Формы подведения итогов:

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

2. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Теория	4	4		
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1		
2	Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1	1		
3	Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1		
4	Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	1	1		
	ОФП	8		8	
5	Упражнения на быстроту и ловкость	3		3	Наблюдение, собеседование
6	Упражнения на гибкость	1		1	Наблюдение, собеседование
7	Силовые упражнения	2		2	Наблюдение, собеседование

8	Упражнения на выносливость	2		2	Наблюдение, собеседование
	Техническая и тактическая подготовка	10		10	
9	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	2		2	Наблюдение, собеседование
10	Техника подачи подставкой	2		2	Наблюдение, собеседование
11	Игра подставкой справа и слева	2		2	Наблюдение, собеседование
12	Атакующие удары по диагонали	2		2	Наблюдение, собеседование
13	Игра в защите	2		2	Наблюдение, собеседование
	Теория	1	1		
14	Тактические схемы	1	1		
	Техническая и тактическая подготовка	10		10	
15	Выполнение подач разными ударами	2		2	Наблюдение, собеседование
16	Игра в разных направлениях	2		2	Наблюдение, собеседование
17	Игра на счет разученными ударами	2		2	Наблюдение, собеседование
18	Игра с коротких и длинных мячей	1		1	Наблюдение, собеседование

19	Отработка ударов накатом	1		1	Наблюдение, собеседование
20	Отработка ударов срезкой	1		1	Наблюдение, собеседование
21	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1		1	Наблюдение, собеседование
	Соревнования	7		7	
22	Соревнования в группах	7		7	Наблюдение, собеседование
	Итого:	40 часов	5 часов	35 часов	

Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	07	15.50	Учебное занятие	1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	14	15.50	Учебное занятие	1	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование

	21	15.50	Учебное занятие	1	Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	28	15.50	Учебное занятие	1	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком.	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
Октябрь	05	15.50	Учебное занятие	1	Специальные термины. Основы тактики и техники игры	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	12	15.50	Учебное занятие	1	Упражнения на быстроту и ловкость	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	19	15.50	Учебное занятие	1	Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований.	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	26	15.50	Учебное занятие	1	Силовые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
Ноябрь	02	15.50	Учебное занятие	1	Техника подачи подставкой	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	09	15.50	Учебное занятие	1	Техника подачи подставкой	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	16	15.50	Учебное занятие	1	. Упражнения на развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	23	15.50	Учебное занятие	1	Тактические схемы.	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование

	30	15.50	Учебное занятие	1	Игра подставкой справа и слева	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
Декабрь	07	15.50	Учебное занятие	1	Игра подставкой справа и слева	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	14	15.50	Учебное занятие	1	Атакующие удары по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	21	15.50	Учебное занятие	1	Атакующие удары по диагонали	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	28	15.50	Учебное занятие	1	Игра в защите	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
Январь	04	15.50	Учебное занятие	1	Игра в защите	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	11	15.50	Учебное занятие	1	Выполнение подач разными ударами	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	18	15.50	Учебное занятие	1	Выполнение подач разными ударами	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	25	15.50	Учебное занятие	1	Игра в разных направлениях	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
Февраль	01	15.50	Учебное занятие	1	Игра в разных направлениях	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	08	15.50	Учебное занятие	1	Упражнения на быстроту и ловкость	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование

	15	15.50	Учебное занятие	1	Бег на развитие выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	22	15.50	Учебное занятие	1	Силовые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
Март	29	15.50	Учебное занятие	1	Игра на счет разученными ударами	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	07	15.50	Учебное занятие	1	Игра на счет разученными ударами	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	14	15.50	Учебное занятие	1	Игра с коротких и длинных мячей	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	21	15.50	Учебное занятие	1	Отработка ударов накатом	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	28	15.50	Учебное занятие	1	Бег на развитие выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
Апрель	04	15.50	Учебное занятие	1	Отработка ударов срезкой	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	11	15.50	Учебное занятие	1	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	18	15.50	Учебное занятие	1	Упражнения на быстроту и ловкость	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	25	15.50	Учебное занятие	1	Соревнования в группах	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование

Май	02	15.50	Учебное занятие	1	Соревнования в группах	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	16	15.50	Учебное занятие	1	Соревнования в группах	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	23	15.50	Учебное занятие	1	Соревнования в группах	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	30	15.50	Учебное занятие	1	Соревнования в группах	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
Июнь	06	13.45	Учебное занятие	1	Соревнования в группах	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование
	13	13.45	Учебное занятие	1	Соревнования в группах	Спортивный зал	Наблюдение, собеседование

3. Организационно-педагогические условия

Кадровые условия

Программу реализует педагог Ключенков Юрий Николаевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории, стаж работы 27 лет, образование высшее.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса 1 шт.
2. Ракетки теннисные 8 шт.
3. Гимнастические стенки - 3 шт.
4. Гимнастические скамейки - 2 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 3 шт.
8. Мячи для настольного тенниса -100 шт.
9. Секундомер
10. Рулетка - 1 штука.
12. Фишки -10 шт.

4. Рабочая программа воспитания.

Цели воспитания:

- Обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемых сферах деятельности;
- Содействие обучающимся в понимании значимости избранных сфер деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- Помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

Направления воспитательной деятельности:

Гражданско-патриотическое воспитание — соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств, участие в управлении воспитательным процессом членов детского самоуправления

Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей — соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организация работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, проведение актов милосердия, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию

у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда, экономическое просвещение подростков

Здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника школы осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, по профилактике употребления психоактивных веществ, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности

Социокультурное и медиакультурное воспитание — формирование коммуникативной культуры; (соответствует социокультурному воспитанию и направлен на повышение познавательной активности учащихся школы, на формирование ценностных установок в отношении интеллектуального труда, представлений об ответственности за результаты поисковой, исследовательской деятельности, научных открытий; на развитие речевых способностей учащихся школы, на формирование конструктивной коммуникации между ровесниками, на повышение риторической компетенции молодых граждан

Культурологическое и эстетическое воспитание — соответствует эстетическому воспитанию и предполагает организацию деятельности по развитию эстетического вкуса, творческих способностей и задатков на основе приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры, формирование способностей восприятия и понимания прекрасного, обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности

Правовое воспитание и культура безопасности учащихся — соответствует правовому воспитанию и направлен на развитие навыков безопасности и формирования безопасной среды в школе, в быту, на отдыхе; формирование представлений об информационной безопасности, о девиантном и делинквентном поведении, о влиянии на безопасность молодых людей отдельных молодежных субкультур

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны, планеты

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда

Формы воспитательной деятельности:

Мероприятия — это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для воспитанников с целью непосредственного воспитательного

воздействия на них. Формы работы, которые могут быть объективно отнесены к мероприятиям: беседы, лекции, дискуссии, диспуты, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия, вечера встреч, викторины. Характерный признак этого типа форм — созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников.

Коллективные творческие дела (КТД) — это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Формы работы, которые можно отнести к делам: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, конгрессы, конференции, марафоны творческих идей, акции, аукционы, агитбригады, творческие гостиные и т.п.

Коллективные творческие дела обладают наибольшими объективными воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества (творческие, организаторские, практические, интеллектуальные и др.);
- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;
- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразности и мобильности внутриколлективных связей и отношений;
- эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Игра — это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью отдыха, развлечения, обучения. К формам-играм можно отнести: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и т.п.

5. Оценка качества освоения программы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.