



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РУБИН» ГОРОДА ТЮМЕНИ

«Принята»  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ «Рубин»  
города Тюмени  
«20» 08 20 19 г.  
Протокол № 3

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО  
ДЮСШ «Рубин»  
города Тюмени  
В.И. Мураков  
«20» 08 20 19 г.



Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта  
**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

*Программа рассчитана на детей  
и подростков в возрасте от 6 до 18 лет*

*Срок реализации программы 12 лет*

*Авторы программы:  
Брус Е.С.  
Рябов Е.А.  
(тренеры-преподаватели  
по настольному теннису)  
Ракова Е.В.  
(инструктор-методист)*

г. Тюмень, 2019г.

## **Оглавление:**

<b>1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	20
<b>2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>22</b>
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы аттестации	24
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	27
<b>3. Список использованной литературы</b>	<b>31</b>
<b>4. Приложения</b>	<b>32</b>

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка.

Дети с большим удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры, в частности настольный теннис, который является одним из средств физического воспитания, способствует формированию гармонически развитой личности, способной решать социально значимые задачи. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Настольный теннис популярен во всём мире. Его популярность обусловлена тем, что он очень доступен и универсален. В него могут играть люди разного возраста, различного телосложения и комплекции. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой психологической, общей и специальной физической и подготовки.

Данная программа является методическим документом, предназначенным для организации и планирования учебно–тренировочного процесса, определения наполняемости и объема учебно-тренировочных занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Благодаря физкультурно-спортивной направленности программы, обучающиеся, успешно осваивающие программу, смогут не только получить позитивный эмоциональный здоровый жизненный настрой, овладеть навыками игры, но и смогут участвовать в школьных, городских и окружных соревнованиях по настольному теннису.

#### **Нормативная база**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы.** В наш стремительный век, засилья компьютерными играми, сидячим образом жизни большим объемом информации в школе и дома – приводит к резкому ухудшению здоровья детей и подростков. Нестабильная социально – экономическая обстановка приводит к ряду негативных явлений.

Известно, что люди со слабо развитым мышечным тонусом с трудом могут решать некоторые проблемы.

Одним их величайших даров, что мы можем дать своим детям - это помочь развивать их двигательные навыки и подготовить их к ведению здорового образа жизни. Хотелось чтобы занимающиеся получали удовольствие и уверенность от движения своего тела и чувствовали себя в своем теле «как дома» так - как сидячий образ жизни оценивается, как серьезная угроза здоровью личности.

Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики: болезней, наркомании, курения, употребления алкоголя и других негативных явлений которые присутствуют в нашем обществе. Но в настоящее время бюджетные затраты на осуществление программ, связанных с вовлечением детей и учащейся молодежи в активные занятия физической культурой и спортом, на порядок ниже затрат на оказание и совершенствование лечебной помощи, лекарственное обеспечение и содержание молодых правонарушителей в специальных учреждениях, наркоманов и алкоголиков.

Занимаясь по данной программе хотелось бы повысить социальную значимость физической культуры и спорта и использовать это не только для профилактики правонарушений среди детей и подростков, но и для организации досуговой деятельности и оздоровления молодого поколения, формирования потребности в здоровом образе жизни, осуществления всестороннего гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся, вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявление у них склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним.

**Новизна** программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной образовательной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис», реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

Программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

Данная программа адаптирована под реальные условия материальной базы Детско-юношеской спортивной школы «Рубин» города Тюмени.

**Педагогическая целесообразность** заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в предоставлении каждому из них возможности осваивать тренировочные упражнения в соответствии с физиологическими особенностями организма.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что на отделении настольного тенниса ДЮСШ «Рубин» могут заниматься дети различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

**Возраст детей:** данная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

**Сроки реализации программы:** 12 лет.

**Практическая значимость изучаемого материала** заключается в привитии обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами спорта; укреплении психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья средствами настольного тенниса.

**Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.

### **Развивающие:**

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки настольного тенниса.

### **Воспитательные:**

- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;

- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

### 1.3. Содержание программы

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения и возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 42 учебных недели.

#### Учебно-тематический план

№ раздела (УЭ)	Название раздела/темы/ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Беседа	4-6	4-6		беседа
2	Общая физическая	Учебно-тренировочное занятие	66-100		66-100	контрольные нормативы
3	Специальная физическая	Учебно-тренировочное занятие	26-40		26-40	контрольные нормативы
4	Техническая, Тактическая	Учебно-тренировочное занятие	52-80		52-80	контрольные нормативы
5	Интегральная (техничко-тактическая)	Учебно-тренировочное занятие	8-10		8-10	
6	Участие в соревнованиях	Товарищеская игра, матчевая встреча	8-12		8-12	Протокол игр
7	Контрольные испытания	Учебно-тренировочное занятие	4		4	контрольные нормативы

#### Содержание учебного плана

##### Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при