

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЮНОСТЬ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения  
Протокол № 2  
от 19.02.2026

СОГЛАСОВАНО  
педагогический совет  
МОУ ДО «ЦВР «Юность»  
Протокол № 2  
от 20.02.2026

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
МОУ ДО «ЦВР «Юность»  
А.Л. Русакова  
Приказ № 20-от-02.03.2026



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
оздоровительного лагеря**

**«По России на машине времени»**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ТЕННИС»**

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 5 дней

Составитель: Тимаев Вакиф Ханявович,  
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре

2026

## Содержание

### **Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы**

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Учебный план .....	4
1.4 Содержание программы.....	5
1.5 Планируемые результаты.....	5

### **Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий**

2.1 Материально-техническое обеспечение.....	5
2.2 Календарный учебный график.....	6
2.3 План воспитательной работы.....	6
Список источников.....	6

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

**Настольный теннис** - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.

**Актуальность** программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

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 подачи, 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 обучающихся 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 обучающихся 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.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

**Адресат программы:** данная образовательная программа рассчитана на ребят в возрасте от 7 лет до 14 лет. При этом не делается отбор по способностям или склонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования.

## 1.2 Цель и задачи программы

### Цели:

- укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

## 1.3 Учебный план

№ п/п	Тема занятия. Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры. Основы	1

	техники и тактики игры.	
2	Двусторонняя игра. Отработка технических приемов: подача, удары, «накат».	1
3	Двусторонняя игра. Отработка подач	1
4	Двусторонняя игра Отработка подач мяча. Удар слева «накатом».	1
5	Проведение соревнования	1
	Итого:	5

#### 1.4 Содержание программы

Основы техники и тактики игры.

- правильная хватка и способы игры. Исходная стойка при подаче мяча, основные положения при подготовке и выполнение основных приемов игры;
- техника перемещений вблизи стола и в средней зоне, перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева, краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры, тактика игры с разными противниками, основные тактические варианты игры;
- совершенствование приемов игры, чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями мяча.
- тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в серии;
- тренировка ударов у стенки, ударов накатом справа и слева, подрезок мяча;
- сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами;
- поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой».

#### 1.5 Планируемые результаты

В результате изучения настольного тенниса обучающийся знает/понимает:

- структуру рациональных движений в технические приёмы игры;
  - правила игры;
  - правила безопасности игры.
- овладевает:
- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.
- приобретает:
- навык участия в игре.
- умеет:
- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

## Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1 Материально-техническое обеспечение

Кружок «Настольный теннис» проводится в кабинете для занятий по настольному теннису, который оборудован:

- столами для настольного тенниса
- ракетками для настольного тенниса.

## 2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	30.03.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры. Основы техники и тактики игры.	Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально-игровая.	1	Опросы. Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
2	31.03.	Двусторонняя игра. Отработка технических приемов: подача, удары, «накат».	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
3	01.04.	Двусторонняя игра. Отработка подач	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
4	02.04.	Двусторонняя игра Отработка подач мяча. Удар слева «накатом».	Показ. Групповая Индивидуально-игровая.	1	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
5	03.04.	Проведение соревнования	Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.

## 2.3 План воспитательной работы

1. Формирование российской гражданской идентичности.
2. Тематические беседы по ПДД, пожарной безопасности, ТБ при работе с инструментами и материалами.
2. Физическое воспитание, создание благоприятного психологического климата.
3. Индивидуальная работа с детьми: оказание помощи обучающимся, имеющим затруднения в овладении приёмами.
4. Мероприятия, направленные на развитие здорового образа жизни, ОФП: игры, упражнения, спортивные соревнования.
5. Индивидуальные консультации для родителей и законных представителей детей.

### Список источников

1. «Игра доступная всем», Г.В. Барчукова, С.Д. Ширак, Москва, 1991.
2. Настольный теннис, А.Н. Амелин, В.А. Пашинин, Москва, ФиС, 1999.
3. «Современный настольный теннис», А.Н. Амелин, Москва, 1982.
4. Настольный теннис в школе, С.Д. Шпрах, ФК в школе, №1,2,3, 1999.