

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»

Рассмотрено
на педагогическом совете.
Протокол № 3 от
« 22 » апреля 2026 г.



Утверждаю:
И. о. директора
И.А. Колпакова
от 05 июня 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Настольный теннис».
Стартовый уровень.

Возраст обучающихся: 9-13 лет.
Срок реализации: 21 день
Разработчик программы: Чистякова Д.Н.,
педагог дополнительного образования.

Ульяновская область
Майнский район
с. Тагай, 2026 г.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации № 273 от 29 декабря 2012 года;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа реализуется в течение одной летней смены в условиях детского оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием «Доверие». Продолжительность смены 21 день. Уровень программы – стартовый.

Программа является инклюзивной, так как в ДОЛ «Доверие» отдыхают дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, среди них – дети с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, интеллектуальные нарушения) и дети-инвалиды. У воспитанников наблюдаются нарушения крупной и тонкой моторики, координации, пространственных ориентиров, а также трудности в регуляции эмоций и коммуникативные проблемы. В связи с этим программой предусмотрена гибкая индивидуализация обучения, пошаговые инструкции, визуальные алгоритмы (схемы стоек, карточки с движениями) и поэтапное освоение навыков: сначала совместно с педагогом, затем с опорой на образец, и только потом самостоятельно.

Программа «Настольный теннис» разработана с учетом общей программы смены, логически дополняя её в части физического развития, здоровьесбережения и социализации детей через игровую и спортивную деятельность.

Программа разработана для детей 9-13 лет. В смену формируется одна группа-подгруппа численностью 4 обучающихся. Занятия с подгруппой проходят 6 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 30 минут. Общее количество занятий в смену – 18 занятий (9 академических часов).

Занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическая часть (продолжительностью 5 минут) посвящена изучению

правил безопасности и технике. Практическая часть (продолжительностью 25 минут) посвящена отработке двигательных навыков и игре.

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.

Цель – создание условий для обучения основам игры в настольный теннис и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через практическую двигательную деятельность.

Задачи.

Образовательные:

- формирование знаний об истории настольного тенниса, правилах безопасности, гигиене и режиме дня;
- усвоение основных технических приемов игры (подача, толчок, накат);
- формирование навыков правильной хватки ракетки и перемещения у стола.

Развивающие:

- развитие общей координации, крупной и мелкой моторики, зрительного восприятия и пространственных ориентиров;
- развитие физических качеств: скоростных, силовых, выносливости, ловкости и быстроты реакции.

Воспитательные:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью и потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие коммуникативных навыков, умения работать в парах и команде;
- формирование чувства ответственности, уверенности в себе, умения контролировать эмоции.

Планируемые результаты:

1) Предметные.

Дети будут знать:

- основные сведения о настольном теннисе, название оборудования и инвентаря;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основные технические приемы игры (подача, толчок, накат).

Дети научатся:

- правильно держать ракетку (хватка);
- выполнять основные технические приемы (подача, толчок, накат);

- перемещаться у стола различными способами (шагами, выпадами, прыжками);
- соблюдать правила игры и участвовать в соревнованиях.

2) Метапредметные.

Познавательные:

- умение следовать алгоритму, пользоваться схемой; работать по наглядному показу.

Коммуникативные:

- умение работать в паре, команде, договариваться; задавать уточняющие вопросы.

Регулятивные:

- умение контролировать свою деятельность; организовывать свое рабочее место и инвентарь.

3) Личностные:

- желание заниматься физической культурой и спортом;
- умение нести ответственность за свои действия;
- проявление воли, настойчивости и дисциплинированности.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (занятий)			Формы аттестации/контроля
		Всего (ч) Занятий	Теория (мин)	Практика (мин)	
1.	Вводное занятие «Мир настольного тенниса». Техника безопасности.	0,5 ч (1 занятие)	5	25	Беседа, наблюдение, входная диагностика
2.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств.	1,0 ч (2 занятия)	10	50	Наблюдение за выполнением упражнений
3.	Хватка ракетки и основные стойки.	1,0 ч (2 занятия)	10	50	Наблюдение, выполнение умений
4.	Техника перемещений у стола.	1,0 ч (2 занятия)	10	50	Наблюдение, анализ техники
5.	Овладение техникой ударов (толчок, накат).	1,5 ч (3 занятия)	15	75	Наблюдение, выполнение умений

6.	Поддачи и прием мяча.	1,5 ч (3 занятия)	15	75	Наблюдение, выполнение умений
7.	Тактика игры в настольный теннис.	1,0 ч (2 занятия)	10	50	Наблюдение, выполнение умений
8.	Игровая практика и парные игры.	1,0 ч (2 занятия)	10	50	Наблюдение, анализ игры
9.	Итоговое занятие «Теннисный турнир».	0,5 ч (1 занятие)	5	25	Спортивные соревнования, итоговая диагностика
Итого часов (занятий)		9 часов (18 занятий)	1 ч 20 мин	7 ч 40 мин	

1.4. Содержание учебно-тематического плана.

1. Вводное занятие «Мир настольного тенниса». Техника безопасности (1 занятие, 30 мин).

Теория. Знакомство с программой. История возникновения настольного тенниса. Техника безопасности и санитарно-гигиенические правила на занятиях. Спортивный инвентарь.

Практика. Знакомство с инвентарем. Игры с мячом на координацию (подбрасывание, ловля). Входная диагностика (беседа, простые упражнения).

Оборудование. Презентация, стенд с правилами, набор для тенниса.

2. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (2 занятия).

Теория. Значение физических упражнений для организма. Личная гигиена, режим дня.

Практика. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, координационных). Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для развития чувства мяча.

Оборудование. Теннисные мячи, ракетки, скакалки.

3. Хватка ракетки и основные стойки (2 занятия).

Теория. Способы держания ракетки. Исходная стойка теннисиста. Правильная хватка (европейская).

Практика. Отработка правильной хватки ракетки. Имитация ударов накатом без мяча. Выполнение стоек (правосторонняя, левосторонняя).

Оборудование. Ракетки, мячи, зеркало для контроля.

4. Техника перемещений у стола (2 занятия).

Теория. Техника передвижений у стола. Перемещения шагами, выпадами, прыжками. Перенос центра тяжести.

Практика. Упражнения на перемещение (приставные шаги, скрестный шаг). Многократное повторение ударного движения без мяча и с мячом у стенки.

Оборудование. Теннисные столы, мячи, ракетки.

5. Овладение техникой ударов (толчок, накат) (3 занятия).

Теория. Выполнение ударов по элементам в различных направлениях. Удары правой и левой стороной ракетки.

Практика. Игра на столе с педагогом одним видом удара (только справа или только слева). Сочетание ударов справа и слева.

Оборудование. Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи.

6. Поддачи и прием мяча (3 занятия).

Теория. Прием подач. Основные правила подачи (подброс, удар, место приземления).

Практика. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом в различных направлениях. Прием простых подач.

Оборудование. Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи.

7. Тактика игры в настольный теннис (2 занятия).

Теория. Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку. Тактика одиночной и парной игры.

Практика. Отработка тактических действий в парах. Игра на счет с элементами тактики.

Оборудование. Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи.

8. Игровая практика и парные игры (2 занятия).

Теория. Правила парной игры. Взаимодействие игроков в паре. Завершающий удар.

Практика. Многократное повторение ударного движения в парах. Проведение мини-турниров внутри подгруппы.

Оборудование. Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи, протоколы соревнований.

9. Итоговое занятие «Теннисный турнир» (1 занятие, 30 мин).

Теория. Обобщение знаний в форме викторины. Итоговая диагностика (тестирование).

Практика. Проведение внутрилагерных соревнований по настольному теннису. Выявление лучшего игрока подгруппы.

Оборудование. Теннисные столы, сетки, ракетки, мячи. Диагностический материал. Наградные материалы (дипломы, грамоты).

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Количество учебных недель – 3 недели. Количество учебных дней – 18. Дата начала и окончания реализации ДОП:

1 смена – с 01.06.2026 г. по 21.06.2026 г.;

2 смена – с 24.06.2026 г. по 14.07.2026 г.

Место проведения занятий – ДОЛ «Доверие» (Ульяновская область, Майнский район, село Тагай, ул. Интернатская, д.1), спортивный зал

№ п/п	Дата занятия	Время проведения	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов (занятий)	Форма контроля
1	01.06.2026	12.00-13.00	Вводное занятие	Беседа, тренинг	1	Входная диагностика
2	02.06.2026	12.00-13.00	Общая физическая подготовка	Практика	1	Наблюдение
3	03.06.2026	12.00-13.00	Хватка и стойки	Практика	1	Наблюдение
4	04.06.2026	12.00-13.00	Хватка и стойки (закрепление)	Практика	1	Наблюдение
5	06.06.2026	12.00-13.00	Перемещения у стола	Практика	1	Наблюдение
6	07.06.2026	12.00-13.00	Перемещения у стола (закрепление)	Практика	1	Наблюдение
7	08.06.2026	12.00-13.00	Техника ударов (толчок)	Тренинг	1	Наблюдение
8	09.06.2026	12.00-13.00	Техника ударов (накат)	Тренинг	1	Наблюдение
9	10.06.2026	12.00-13.00	Техника ударов	Тренинг	1	Наблюдение

			(комбинация)			
10	11.06.2026	12.00-13.00	Поддачи и прием мяча	Тренинг	1	Наблюдение
11	13.06.2026	12.00-13.00	Поддачи (закрепление)	Тренинг	1	Наблюдение
12	14.06.2026	12.00-13.00	Поддачи и прием (игра на счет)	Тренинг	1	Наблюдение
13	15.06.2026	12.00-13.00	Тактика игры	Тренинг	1	Наблюдение
14	16.06.2026	12.00-13.00	Тактика (парная игра)	Тренинг	1	Наблюдение
15	17.06.2026	12.00-13.00	Игровая практика	Игра	1	Анализ игры
16	18.06.2026	12.00-13.00	Игровая практика (турнир)	Игра		Анализ игры
17	20.06.2026	12.00-13.00	Итоговое занятие (викторина)	Викторина	1	Итоговая диагностика
18	21.06.2026	12.00-13.00	Итоговое занятие (соревнование)	Соревнование	1	Итоговая диагностика
ИТОГО			18 занятий			

2.2. Формы аттестации/контроля.

Программа краткосрочная, поэтому предусмотрена входная диагностика (на 1-м занятии в форме беседы и простых упражнений) и итоговая аттестация (на 17-18 занятиях).

Итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Теннисный турнир» внутри подгруппы и викторины. Каждый участник получает сертификат, лучшие – дипломы в номинациях.

2.3. Оценочные материалы.

2.3.1 Анкета для обучающихся (не имеющих ОВЗ и инвалидности)

1. Любишь ли ты играть в спортивные игры?

ДА НЕТ

2. Играл ли ты раньше в настольный теннис?

ДА НЕТ

3. Ты хотел бы научиться играть в настольный теннис?

ДА НЕТ НЕ ЗНАЮ

4. Какой инвентарь нужен для игры в настольный теннис?

ЛЫЖИ МЯЧ РАКЕТКА КОНЬКИ

5. Что означает слово «сетка» в теннисе?

ОГРАЖДЕНИЕ ТУРНИР ПОБЕДА НИЧЬЯ

6. Как называется правильное держание ракетки?

ХВАТКА БРОСОК СТОЙКА УДАР

7. Какой удар в настольном теннисе является основным?

ТОЛЧОК ПРЫЖОК КУВЫРОК МЕТАНИЕ

8. Из какого материала сделана ракетка?

ДЕРЕВО ПЛАСТИК МЕТАЛЛ СТЕКЛО

9. Что нужно сделать при подаче мяча?

ПОДБРОСИТЬ МЯЧ ВВЕРХ КИНУТЬ МЯЧ В ВОРОТА ЗАБИТЬ МЯЧ В КОРЗИНУ

10. Какое качество развивает настольный теннис?

БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ ТЕРПЕНИЕ СИЛУ УМА ХОРОШИЙ СЛУХ

11. Сколько игроков могут играть за одним столом одновременно?

2 ИЛИ 4 3 ИЛИ 6 5 10

12. Чем заканчивается игра в теннис?

ОЧКО ГОЛ ЗАБЕГ НОКАУТ

13. Стенка для удара мяча в теннисе называется?

СТОЛ ДОСКА ЩИТ СТЕНА

2.3.2 Анкета для обучающихся (адаптированный вариант для детей с ОВЗ и инвалидностью)

1. Любишь ли ты заниматься физкультурой?

ДА НЕТ

2. Ты хочешь играть в теннис?

ДА НЕТ НЕ ЗНАЮ

3. У тебя есть дома ракетка?

ДА НЕТ

4. Из чего сделан мяч для тенниса? (всего 2 варианта)

ПЛАСТМАССА ДЕРЕВО РЕЗИНА

5. Чем бьют по мячу в теннисе?

РУКОЙ РАКЕТКОЙ НОГОЙ

6. Где играют в теннис? (всего 2 варианта)

НА ПОЛУ НА СТОЛЕ НА КРОВАТИ

7. Играют в теннис вдвоем?

ДА НЕТ

8. В теннисе нужно бегать?

ДА НЕТ

9. Сетка в теннисе нужна для...

КРАСОТЫ РАЗДЕЛЕНИЯ СТОЛА ИГРЫ

10. Что нужно делать с мячом, чтобы выиграть?

ЗАБИТЬ В ЛУНКУ ОТБИТЬ НА СТОРОНУ ПРОТИВНИКА ПРОПУСТИТЬ В СЕТКУ

2.3.3. Карта наблюдения.

Цель – отследить достижение планируемых результатов в процессе участия в программе.

Педагог дополнительного образования:

ФИО, возраст обучающегося:

Период наблюдения:

Предмет наблюдения	Даты занятий								
Знает историю и правила игры в теннис									
Знает и соблюдает правила безопасного поведения в спортзале									
Умеет правильно держать ракетку (хватка)									
Умеет выполнять основные стойки и перемещения (шаги, выпады)									

Умеет выполнять основные удары (толчок, накат)									
Умеет выполнять простые подачи									
Умеет контролировать свои эмоции (не расстраивается при проигрыше)									
Задаёт уточняющие вопросы в процессе тренировки									
Обращается за помощью в случае затруднений									
Может работать в паре, команде; не провоцирует конфликты, ссоры									
Доводит начатое до конца, не отказывается от выполнения									
Может объективно оценить результаты своей работы									

Условные обозначения:

В – высокий уровень: максимальная степень самостоятельности при выполнении работ, педагог осуществляет общее руководство процессом; учебный материал усваивается прочно и быстро; мотивация к обучению высокая.

С – средний уровень: выполнение работы совместно с педагогом, помощь педагога эффективна; учебный материал усваивается не в полном объеме, требуется постоянное повторение; мотивация к обучению устойчивая.

Н – низкий уровень: выполнение работы вместе с педагогом, помощь педагога малоэффективна, самостоятельно выполняются только простейшие операции; учебный материал усваивается частично, отрывочно; мотивация к обучению

низкая.

О – навык отсутствует: выполнение работ совместно с педагогом, помощь педагога неэффективна; учебный материал не осваивается; мотивация к обучению отсутствует.

2.4. Методические материалы.

Опираясь на современные методики, процесс обучения по программе строится на следующих **ключевых принципах**:

1. Пошаговое планирование и визуализация (схемы, карточки, микрошаги).
2. Адаптация среды и инвентаря (безопасные края столов, облегченные ракетки для детей с ОВЗ).
3. Сенсорная интеграция (развитие тактильной чувствительности через мяч).
4. Игровые и коммуникативные технологии (сюжетно-ролевые игры «Спортсмены», «Чемпионы»).
5. Междисциплинарный подход (счет очков, свойства материалов, здоровый образ жизни).

Основные **методы** обучения.

- объяснительно-иллюстративный;
- практический;
- репродуктивный;
- групповой (подгрупповой).

2.5. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал или открытая площадка.

Оборудование: стол для настольного тенниса – 1 шт., сетка – 1 шт., наборы для тенниса (2 ракетки + мяч) – 2 шт. (для парной игры), теннисные мячи (запасные) – 10 шт., гимнастические коврики, скакалки.

2.6. Воспитательный компонент.

Цель воспитательной работы: воспитание ценностного отношения к физической культуре, здоровью и уважения к соперникам.

Задачи воспитательной работы: формирование интереса к спорту, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи.

Формы и методы воспитательной работы.

Основной формой воспитательной работы является участие в общелагерных мероприятиях, личный пример педагога, беседы о здоровом образе жизни.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- ответственное отношение к делу,
- умение работать в команде, доброжелательность,
- отсутствие конфликтов.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День русского народа. «Путешествие по полянам» «Матрешки в фокусе»	Знакомство с основами русской культуры. Учиться расписывать матрешек в русской традиции	Квест Творческая мастерская	1-я неделя смены
2.	День русского языка. «Там, на неведомых дорожках...»	Актуализация знаний о творчестве А.С. Пушкина	Литературный квест	1-я неделя смены
3.	День татарского народа. «Сабантуй: праздник плуга» «Татарский орнамент»	Знакомство с историей и традициями праздника. Создание татарского орнамента в технике изонити	Спортивно-игровая программа Мастер-класс	1-я неделя смены
4.	День чувашского народа. «Люби и знай чувашский край» «Час чувашской сказки»	Актуализация знаний о чувашском народе. Знакомство с чувашским фольклором	Игра Литературная гостиная	2-я неделя смены
5.	День мордовского народа.	Расширение знаний о		2-я неделя смены

	«Знаешь ли ты Мордовию?» «Обережная кукла»	Республике Мордовия Знакомство с традициями мордвы	Викторина Творческая мастерская	
6.	День России. «Моя Россия» «Радуга России»	Обобщение знаний о своей стране. Закрепление понятия многонационального единства России	Интеллектуальная игра Квест по регионам России	12.06
7.	День марийского народа. «Марий Эл – край озер и лесов» «В гостях у лесного народа»	Знакомство с природой и обычаями Марий Эл Расширение знаний детей о культуре, традициях и современной жизни марийцев	Игра- путешествие Викторина	2-я неделя смены
8.	День казахского народа. «Кочевая душа Великой Степи» «Сказочная юрта»	Формирование представлений об уникальном кочевом укладе жизни, ценностях свободы, гостеприимства и взаимопомощи в казахской культуре. Знакомство с казахскими сказками	Игровая программа Час чтения	3-я неделя смены
9.	День творчества и ремесел. «Радуга ремесел»	Закрепление знаний о народных ремеслах.	Игра по станциям	3-я неделя смены
10.	День калмыцкого народа. «Цветение лотоса»	Развитие творческой активности и командного духа через знакомство с ключевым позитивным символом культуры калмыков.	Конкурсно- игровая программа	3-я неделя смены

	«Степные сказания: эпос «Джангар»	Знакомство с калмыцким фольклором	Литературный квест	
11.	«Хоровод культур»	Закрепление положительных эмоций от знакомства с разными культурами через активное повторение, создание атмосферы общего праздника и радости.	Игровой марафон	3-я неделя смены

2.7. Список литературы.

Литература для педагога.

1. Настольный теннис: Правила игры. – М.: ФиС, 2020.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис в школе. – М.: Просвещение, 2018.
3. Алексеев А.В. Адаптивный спорт для детей с ОВЗ. – М.: ЛитРес, 2022.

Литература для родителей и обучающихся

1. Похлебкин В.В. Спорт и здоровье ребенка. – М.: Эксмо, 2005.
2. Игры с мячом / Под ред. А.С. Дворкина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.