МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»**

**РАССМОТРЕНА**
на заседании методического совета
Протокол № 8
от «01» 06 2026 г.

**ПРИНЯТА**
на заседании педагогического совета
Протокол № 6
от «02.06.2026 г.

**УТВЕРЖДЕНА**
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С. Муртазалиев
Приказ №47 от «02» 06 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 - 14 лет
Срок реализации: 14 дней (42 часа)

Составитель:
Инуркаев Рамзан Мухадинович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма».

Экспертное заключение (рецензия) № 7 от «26» 05 2026 г.

Эксперт _____ Янгулбаева М.М., заместитель директора по УМР

| № | Содержание | Стр. |
|---|---|---|
| **Раздел 1**<br>**Комплекс основных характеристик программы** | | |
| **1.1** | Нормативно правовая база к разработке программы | 4 |
| **1.2** | Направленность программы | 4 |
| **1.3** | Актуальность программы | 4-5 |
| **1.4** | Отличительные особенности программы | 5 |
| **1.5** | Цели и задачи программы | 5 |
| **1.6** | Категория обучающихся | 5 |
| **1.7** | Сроки реализации и объем программы | 5 |
| **1.8** | Формы организации образовательной деятельности и режим занятий | 6 |
| 1.9 | Планируемые результаты освоения программы | 6 |
| **Раздел 2**<br>**Содержание программы** | | |
| **2.1** | Учебный (тематический план) | 6-7 |
| **2.2** | Содержание учебного плана | 7-8 |
| **Раздел 3**<br>**Формы аттестации и оценочные материалы** | | |
| 3.1 | Выполнение контрольных нормативов | 8 |
| **Раздел 4**<br>**Комплекс организационно - педагогических условий реализации программы** | | |
| **4.1** | Материально-технические условия | 8-9 |
| **4.2** | Кадровое обеспечение программы | 9 |
| **4.3** | Учебно-методическое обеспечение программы | 9-10 |
| Список литературы | | 10 |
| Приложения: календарно-учебный график, календарно-тематический план досуговой деятельности | | 11-14 |

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

− Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273−ФЗ от 29.12.2012 г.;

− Приказ Министерства образования и науки Чеченской Республики от 30 апреля 2026 г. № 603-п «О реализации дополнительных общеразвивающих программ в летний каникулярный период».

− Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678−р);

− 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»

### 1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

### 1.3. Актуальность

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. 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.

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.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями.

**Педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:**

- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

**1.4. Отличительные особенности программы**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

**1.5. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие способностей ребенка посредством игры в настольный теннис, популяризация игровых видов спорта.

**Задачи:**

***обучающие:***

- умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка;

***развивающие:***

- укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к занятиям

Физической культурой, содействие гармоничному, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;

***воспитательные:***

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**1.6. Категория обучающихся**

По программе могут обучаться дети в возрасте от 9 до 14 лет, как мальчики, так и девочки, желающие научиться игре в настольный теннис.

**1.7. Сроки реализации и объем программы**

Сроки реализации программы: 14 дней

Объем программы – 42 часа.

**1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

**Форма занятий**

Занятия проводятся в очном формате, численный состав группы до 20 человек.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 3 часа.

Зачисление детей в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению родителей (законных представителей).

**Форма организации деятельности**

Предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности

- индивидуальная *(обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом возможностей);*

- фронтальная *(работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);*

- подгрупповая *(разделение на мини группы для выполнения упражнений);*

- коллективная *(выполнение работы для подготовки к соревнованиям).*

**1.9. Планируемые результаты освоения программы**

***Предметные результаты:***

- формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

***Метапредметные результаты:***

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

***Личностный результат***

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

| № | Название темы | Количество часов | | | Формы контроля (обратной связи) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | **Тема 1** История развития настольного тенниса. Основы техники и тактики игры. Методы их совершенствования | 3 | 1 | 2 | Беседа, обучающее занятие, педагогическое наблюдение |
| 2 | **Тема 2** Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение | 8 | 1 | 7 | Обучающее занятие, педагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 3** Изучение техники игры | 14 | 1 | 13 | Обучающее занятие, педагогическое наблюдение |
| 4 | **Тема 4** Изучение тактики игры | 14 | 1 | 13 | Обучающее занятие, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения |
| 5 | **Тема 5** Итоговое занятие | 3 | | 3 | Выполнение контрольных нормативов. |
| | **Всего часов по программе** | **42** | **4** | **38** | |

### 2.2. Содержание учебного плана

**Тема 1. Основы техники и тактики игры. Методы их совершенствования**

История развития настольного тенниса.

Понятие «техника игры». Особенности техники игры. Классификация и характеристика технических приемов игры. Техника передвижений. Основная стойка. Способы хваток ракеток. Выбор ракеток. Виды ударов.

**Тема 2. Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение**

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Виды и типы соревнований. Допуск к соревнованиям.

**Общая физическая подготовка**

Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

***Ходьба*** строевым и спортивным шагом, на носках, на пятках, на внешнем и боковом своде стопы, перекатом с пятки на носок, с выпадами.

***Бег*** медленный, переменный, ускоренный, со сменой направлений, с прыжками вверх – в стороны, с высоким поднятием колен, с отягощениями, семенящий и челночный бег, бег с преодолением препятствий.

***Упражнения для рук:*** вращения кистями, предплечьями (в локтевых суставах), руками в плечевых суставах, внутрь и наружу, подъемы рук вперед – в стороны – вверх, рывки руками назад – за голову, сгибание и разгибание рук в упоре спереди и сзади, подтягивание в висе на перекладине, метание набивных мячей, метание теннисных мячей, упражнения с гантелями и отягощениями на руки, изометрические упражнения.

***Упражнения для туловища:*** наклоны вперед – назад, вправо-влево, круговые движения в пояснице в правую и левую стороны, из виса на гимнастической стенке, поднимание согнутых в коленях ног к груди и прямых в коленях ног к голове, из положения лежа на спине подъем прямых в коленях ног к груди и прямых в коленях ног к голове, из положения лежа на спине подъем прямых ног за голову из положения лежа на животе разгибание туловища, упражнения с отягощениями, с резиновыми и пружинными амортизаторами, применение тренажеров.

***Упражнения для ног:*** прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, вперед с места, с разбега, тройной и многократный прыжок с ноги на ногу, на одной ноге, с подтягиванием колен к груди, через скакалку, впрыгивание и спрыгивание со скамейки, прыжки толчком одной-двух ног вправо-влево, прыжки вверх с поворотом на 180 и 360 градусов, многоскоки. Все перечисленные прыжки с утяжелителями (штангой на плечах, гантелями в руках).

Все упражнения, применяемые на занятиях по общей физической подготовке, имеют строго дозированный характер и выполняются с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенным повышением нагрузок.

**Специальная физическая подготовка**

Имитация ударов и перемещений, их сочетаний: без применения дополнительных средств, с применением дополнительных средств (гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы).

Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров), набрасывание большого количества мячей.

Имитация перемещений проводится:
- приставными шагами вправо-влево
- скрестными шагами вправо-влево;
- боковым шагом вперед-назад;
- прыжками вправо-влево-вперед с одной и с двух ног;
- переносом тяжести тела с одной ноги на другую.

Имитация ударов проводится:
- без ракетки;
- с ракеткой;

- у зеркала и без него.

Все упражнения выполняются на время.

**Тема 3. Изучение техники игры**

Способы держания ракетки. Разбор преимуществ и недостатков различных способов держания ракетки.

Стойка и передвижения теннисиста. Исходное положение. Наиболее удобные стойки для ударов справа и слева. Позиции у стола (ближняя, средняя, дальняя).

Выпады вправо, влево, вперед, назад. Шаги одиночные, двойные, приставные (влево, вправо), прыжки.

Подачи. Способы подачи слева и справа. Подачи без вращения мяча.

Удары: справа и слева по мячу.

Тренировочные игры.

**Тема 4. Изучение тактики игры**

Выбор тактического характера игры. Выбор позиции. Определение темпа игры. Изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

**Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы**

**Выполнение контрольных нормативов**

Представление умений и навыков обучающихся через сдачу нормативов по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке.

**Календарно-учебный график** представлен в приложении программы.

**Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

**4.1. Материально-технические условия реализации программы**

Материально – технологическое обеспечение:

- спортивный зал;
- теннисные столы;
- тренажеры для отработки ударов;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки;
- секундомер;
- корзина для теннисных мячей.

**4.2. Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее или среднее-специальное образование в соответствии с профилем деятельности, требований к квалификационной категории нет.

К реализации программы также привлекаются менеджеры по проектному управлению, педагоги-организаторы, методисты, представители различных областей спорта, культуры и науки.

**4.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

Методы обучения: для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

| № п/п | Название темы | Методы и приемы | Название и форма методического материала |
|---|---|---|---|
| 1 | Основы техники и тактики игры. | Словесный, | Тематические |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Методы их совершенствования | наглядный, практический | разработки по теме, ракетки, мячи |
| **2** | Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение | Словесный, наглядный, практический | Тематические разработки по теме, ракетки, скакалки, мячи |
| **3** | Изучение техники игры | Словесный, наглядный, практический | Тематические разработки по теме, ракетки, мячи |
| **4** | Изучение техники игры | Словесный, наглядный, практический | Тематические разработки по теме, ракетки, мячи |
| **5** | Выполнение контрольных нормативов | Соревнования | Тематические разработки по теме, ракетки, мячи |

**Список используемой литературы**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Педагогика, 1968.

4. Барчукова Г.В. Настольный теннис: физическая подготовка игроков. Метод. разработка для студентов ГЦИОЛФКа. – М., 1989.

5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

6. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦИОЛФК

7. Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.

*Приложение 1*

**Календарный учебный график**

| № п/п | Дата проведения занятия | | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма проведения занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | по плану | по факту | | | | | |
| **1** | 08.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. История развития настольного тенниса. Требования к спортивному инвентарю *(теннисная ракетка, мяч)* | | Тестирование, опрос |
| **2** | 09.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **3** | 10.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Набивание мяча на ракетке:<br>- одной стороной ракетки;<br>- двумя сторонами ракетки поочередно | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **4** | 11.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.<br>Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **5** | 15.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.<br>Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки | | Наблюдение, отслеживание результатов. Игра |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **6** | 16.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов. Товарищеская игра | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **7** | 17.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево *(с имитацией удара)* | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **8** | 18.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **9** | 19.05 | | 9:20-11:45 | 3 | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **10** | 22.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Удар слева и справа топ-спин. Атакующие удары, короткий «накат» слева | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **11** | 23.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **12** | 24.05 | | 9:20-11:45 | 3 | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **13** | 25.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Тренировочные игры, способы подачи справа и слева | | Наблюдение, отслеживание результатов |
| **14** | 26.05 | | 9:20-11:45 | 3 | ОРУ. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису | | Соревнования |

Приложение

**Календарно-тематический план досуговой деятельности**

| День смены | Дата (1 смена) | Название мероприятия | Форма проведения | Ответственный |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 8 июня | «Мы – команда!» | Торжественное открытие, игры на знакомство, выявление общих интересов | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 2 | **9 июня** | **«Олимпийские страницы истории»** | Познавательная викторина о возникновении Олимпийских игр, олимпийских видах спорта и выдающихся спортсменах России | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 3 | **10 июня** | «Весёлые старты с ракеткой» | Эстафеты и подвижные игры элементами настольного тенниса | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 4 | **11 июня** | «Моя Россия» | Викторина с вопросами о государственных символах, истории, природе, культуре и выдающихся людях России | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 5 | **15 июня** | «Мир увлечений» | Час общения. Обсуждение интересов участников, презентация хобби и увлечений | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 6 | **16 июня** | «Тайны здорового питания» | Беседа-игра. Игровая беседа о правильном питании спортсменов | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 7 | **17 июня** | «Эмблема чемпиона» | Творческий конкурс. Разработка и презентация личной или командной спортивной эмблемы | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 8 | **18 июня** | «Спортивный квест» | Выполнение заданий на спортивную тематику с поиском подсказок | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 9 | **19 июня** | «Знатоки спорта» | Командная викторина по различным видам спорта | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 10 | **22 июня** | «Мы помним!» | Беседа о памятной дате 22 июня и героях Великой Отечественной войны | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 11 | **23 июня** | «Турнир эрудитов» | Турнир на логику, память и спортивную эрудицию | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 12 | **24 июня** | «Мастерская рекордов» | Создание коллажа или выставки спортивных рекордов | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 13 | 25 июня | «Спортивный калейдоскоп» | Сочетание подвижных игр, викторин и конкурсов | Инуркаев Р.М., педагог ДО |
| 14 | 26 июня | «До новых встреч!» | Торжественное закрытие, награждение и памятное фото | Инуркаев Р.М., педагог ДО |