

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

**ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ ИМ. ЛЕНИНА**

Тюменского социально-культурного центра  
структурного подразделения «Дирекции социальной сферы»  
Свердловской железной дороги филиала ОАО «РЖД»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

детского оздоровительного лагеря им. Ленина  
Свердловской железной дороги

В.В. Томарев



*В.В. Томарев*  
«24» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

детского оздоровительного лагеря им. Ленина  
Свердловской железной дороги

2026 г.

### Информационная карта программы

1.	Название программы	«Настольный теннис»
2.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Форма организации	Кружок
4.	Сроки реализации программы	1 смена: с 29 июня по 12 июля 2026 г. 2 смена: с 15 июля по 28 июля 2026 г. 3 смена: с 31 июля по 13 августа 2026 г. 4 смена: с 17 августа по 30 августа 2026 г.
5.	Участники программы	Дети и подростки 7-17 лет, педагогический коллектив ДОЛ им. Ленина
6.	Место реализации	627716, Тюменская область, Ишимский район, д. Синицина, Детский оздоровительный лагерь им. Ленина

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Программа кружка «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана для реализации в условиях детского оздоровительного лагеря. Ключевыми особенностями лагерной смены являются её краткосрочность, разновозрастной состав участников и необходимость быстрого включения детей в активную двигательную деятельность. Программа учитывает специфику временного детского коллектива, где особенно важно в сжатые сроки заинтересовать ребёнка спортивной деятельностью, сформировать навыки самоконтроля, спортивного поведения и обеспечить положительный эмоциональный опыт участия в соревнованиях.

В основе Программы лежит практическое освоение базовых элементов настольного тенниса: правильной стойки игрока, хвата ракетки, передвижений у стола, подачи, приёма мяча и выполнения основных ударов. Программа ориентирована на вовлечение детей в активную спортивную деятельность, создание ситуации успеха для каждого ребёнка независимо от уровня подготовки.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» и предусматривает дифференциацию содержания для трёх возрастных групп: младшей (7–9 лет), средней (10–13 лет) и старшей (14–17 лет). Для младшей группы занятия носят преимущественно игровой характер и направлены на развитие координации, ловкости и интереса к настольному теннису. Для средней группы акцент делается на освоении основных технических элементов игры. Для старшей группы предусмотрено совершенствование техники, развитие тактического мышления, соревновательных навыков и самостоятельности.

Программа носит практико-ориентированный характер и способствует развитию:

- физических качеств (ловкости, быстроты реакции, координации движений, глазомера, выносливости);
- концентрации внимания и скорости принятия решений;
- дисциплинированности и ответственности;
- интереса к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом;
- уверенности в собственных силах и стремления к достижению результата.

#### **Цель программы:**

Создание условий для укрепления здоровья детей и подростков, развития физических качеств и формирования устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом через освоение базовых технических и тактических элементов игры.

#### **Задачи программы:**

- Обучить основным техническим элементам настольного тенниса: хвату ракетки, стойке игрока, подаче, приёму мяча и основным ударам.
- Развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, координацию движений, глазомер и выносливость.
- Формировать навыки спортивного поведения, самоконтроля и уважительного отношения к сопернику.
- Воспитывать дисциплинированность, ответственность и стремление к достижению поставленной цели.
- Создавать условия для активного и эмоционально позитивного отдыха детей в период лагерной смены.
- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

### **Принципы реализации программы:**

**Принцип доступности** - содержание занятий соответствует возрастным особенностям участников, их физической подготовленности и уровню владения навыками игры в настольный теннис.

**Принцип постепенного усложнения** - обучение строится от освоения простейших действий (хват ракетки, стойка, подбрасывание мяча) к выполнению подач, ударов, игровых комбинаций и соревновательной деятельности.

**Принцип активности и практической направленности** - основное время занятий отводится практической работе с ракеткой и мячом, игровым упражнениям и учебным встречам.

**Принцип индивидуального подхода** - учитываются возраст, физические возможности, уровень подготовки и темп освоения материала каждым ребёнком.

**Принцип ситуации успеха** - каждому участнику предоставляется возможность проявить свои способности, почувствовать личный прогресс и получить положительный опыт участия в игре и соревнованиях.

**Принцип сотрудничества и спортивного взаимодействия** - занятия способствуют формированию уважительного отношения к партнёрам и соперникам, развитию навыков общения, взаимопомощи и соблюдения правил честной игры.

**Принцип оздоровительной направленности** - занятия способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию правильной осанки и повышению двигательной активности детей.

**Принцип безопасности** - соблюдаются требования техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы, осуществляется контроль физической нагрузки и исправности спортивного оборудования.

### **Ожидаемые результаты:**

По итогам освоения Программы участники кружка:

- Освоят базовые технические элементы настольного тенниса.
- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и общую физическую подготовку.
- Получат опыт участия в спортивных играх и соревнованиях.
- Разовьют навыки самоконтроля, дисциплины и спортивного поведения.
- Сформируют позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- Получат положительный эмоциональный опыт участия в спортивных мероприятиях лагеря.

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание Программы предполагает последовательное освоение участниками основных элементов подготовки по настольному теннису. Занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и включают техническую, физическую и игровую подготовку.

В содержание занятий входят:

- упражнения на общую физическую подготовку;
- обучение правильному хвату ракетки и стойке игрока;
- упражнения на координацию и чувство мяча;
- освоение подачи и приёма подачи;
- обучение ударам справа и слева;
- упражнения на перемещение у теннисного стола;
- игровые упражнения и мини-соревнования;
- учебные встречи и турнирные игры.

Структура каждого занятия включает:

- Вводную часть (организационный момент, проверка готовности участников, инструктаж по технике безопасности, разминка, упражнения на развитие координации и реакции);
- Основную часть (изучение и отработка технических элементов настольного тенниса: хват ракетки, стойка игрока, подача, приём мяча, удары справа и слева, перемещения у стола, игровые упражнения и учебные встречи);
- Заключительную часть (подведение итогов занятия, анализ выполненных упражнений, восстановительные упражнения, рефлексия участников).

Важным элементом программы является проведение внутриотрядных и межотрядных соревнований по настольному теннису, а также итогового спортивного мероприятия «Весёлый теннис», которые способствуют развитию соревновательного духа, повышению мотивации к занятиям спортом и созданию позитивной атмосферы лагерной смены.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма работы	Содержание работы
1	«Здравствуй, настольный теннис!»	Практическое занятие	Инструктаж по технике безопасности, знакомство с участниками, ознакомление с оборудованием и правилами игры.
2	Основы владения ракеткой и мячом	Отрядная	Упражнения на чувство мяча, координацию движений, правильный хват ракетки.
3	Стойка и передвижения игрока	Отрядная	Освоение основной стойки, перемещений возле стола.
4	Подача мяча	Отрядная	Изучение техники подачи, развитие точности и контроля мяча.
5	Удары справа и слева	Отрядная	Освоение базовых ударов и их отработка в парах.
6-10	Совершенствование игровых навыков	Отрядная	Отработка подачи, приёма, ударов и игровых комбинаций.
11	Турнир среди участников (предварительные игры)	Межотрядная	Проведение соревнований и закрепление игровых навыков.

12	Финальные игры турнира	Межотрядная	Определение победителей и призёров соревнований.
13	«Весёлый теннис»	Общелагерная	Спортивно-развлекательное мероприятие, игровые конкурсы и эстафеты.
14	Церемония подведения итогов	Общелагерная	Награждение участников по номинациям («Лучший игрок», «Лучшая подача», «Самый активный участник» и др.).

Тематическое планирование Программы строится не по уровням спортивной подготовки, а по этапам освоения навыков игры в настольный теннис и включения детей в игровую и соревновательную деятельность, которые последовательно проходят все участники кружка в течение смены.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Кадровое обеспечение:

Должность	Функциональные обязанности
Руководитель кружка (инструктор по физической культуре)	Проведение занятий по настольному теннису, организация тренировочного процесса, инструктаж по технике безопасности, подготовка и проведение соревнований
Воспитатель, вожатый	Сопровождение детей, помощь в организации занятий и соревнований, контроль дисциплины и соблюдения правил безопасности

#### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

- теннисные столы;
- теннисные ракетки различных размеров;
- мячи для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- конусы, фишки для проведения упражнений и эстафет;
- секундомер;
- свисток;
- аптечка первой помощи;
- питьевая вода;
- спортивный инвентарь для проведения разминки и подвижных игр.

Все оборудование должно соответствовать требованиям безопасности и регулярно проверяться перед проведением занятий.

#### Режим занятий

Занятия кружка проводятся продолжительностью:

- младшая группа (7-9 лет) - 15-20 минут;
- средняя группа (10-13 лет) - 25 минут;
- старшая группа (14-17 лет) - 30 минут.

Наполняемость группы от каждого отряда по 10-15 человек. Набор осуществляется на добровольной основе в начале смены.

#### Контроль и оценка результатов

Контроль и оценка результатов освоения Программы кружка осуществляются в процессе текущей деятельности участников и носят преимущественно практико-ориентированный характер. Основное внимание уделяется не спортивным достижениям, а активности ребёнка, его интересу к занятиям, соблюдению правил безопасности, дисциплины и личному прогрессу в освоении игровых навыков.

В ходе занятий руководитель кружка наблюдает за тем, как участники выполняют упражнения, осваивают технические элементы игры, взаимодействуют с партнёрами и соблюдают правила спортивного поведения. Оцениваются правильность хвата ракетки, стойки игрока, выполнение подачи и основных ударов, координация движений, быстрота реакции и умение применять полученные навыки в учебной игре.

Важным показателем эффективности программы является вовлечённость детей в занятия, их регулярное участие в тренировках, игровых упражнениях и соревнованиях. Поощряется стремление к самосовершенствованию, инициативность, поддержка товарищей и уважительное отношение к сопернику.

Итоговая оценка результатов реализации программы проводится в форме учебных игр, внутриотрядных и межотрядных соревнований, а также итогового спортивного

мероприятия «Весёлый теннис». По результатам участия дети могут быть отмечены грамотами, дипломами и памятлиными номинациями («Лучший игрок», «Лучшая подача», «Самый активный участник» и др.), что способствует повышению мотивации и формированию положительного отношения к занятиям спортом.

Во время проведения занятий участники обязаны соблюдать дисциплину, выполнять указания руководителя, использовать спортивную форму и обувь, бережно относиться к инвентарю и сообщать педагогу о плохом самочувствии или травмах. Руководитель кружка обеспечивает проведение инструктажа по технике безопасности, контролирует физическую нагрузку, проверяет исправность оборудования и создаёт безопасные условия для проведения занятий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
4. Барчукова Г.В., Богущас В.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2016.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Правила вида спорта «Настольный теннис». Общероссийская спортивная федерация по настольному теннису. Актуальная редакция. URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-nastolnyi-tennis-utv-prikazom-minsporta-rossii/> .
8. Филин В. П., Тальшев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.