

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Сурский центр детского творчества»  
Сурского района Ульяновской области**

Программа принята  
на заседании педагогического  
Совета МУ ДО «Сурский ЦДТ»  
Протокол № 12 от  
«28» мая 2021г



Утверждаю:

Директор МУ ДО «Сурский ЦДТ»

*[Signature]* /Щукина Е.А./

Приказ № 16 от

*[Signature]* 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Головастик Вячеслав Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

р.п.Сурское  
2021 год

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Сурский центр детского творчества»  
Сурского района Ульяновской области**

Программа принята  
на заседании педагогического  
Совета МУ ДО «Сурский ЦДТ»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г

Утверждаю:  
Директор МУ ДО «Сурский ЦДТ»  
\_\_\_\_\_/Щукина Е.А./  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Головастикова В.Е., педагог  
дополнительного образования

**2021год**  
**Пояснительная записка**

Нормативные документы, которые определяют и регламентируют образовательный процесс данной программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Положение о дистанционном обучении МУ ДО «Сурский ЦДТ»;

- Устав МУ ДО «Сурский ЦДТ».

Спортивная игра в теннис занимает значительное место в системе физического воспитания.

Занятия спортивными играми – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся.

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр.

Теннис - это спортивная игра, богато насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями.

Игра в настольный теннис отличается от других игр сочетанием быстрого темпа с высокой точностью попадания мячом. Такая игра требует умения выполнять удары с ходу в процессе свободного, быстрого передвижения. Действия теннисиста требует высокой координации движений.

Сравнительно небольшие размеры стола, большая скорость перемещения мяча, быстрая смена игровых ситуаций требуют от игроков мгновенных ответных реакций на действия противника, высокой координации движений, разносторонней физической и волевой подготовки, умения быстро и правильно оценить игровые ситуации и в связи с этим применять наиболее целесообразные технические приёмы и тактические действия.

Достижение спортивного мастерства в современном настольном теннисе возможно только при высоком развитии морально-волевых качеств, при всесторонней физической подготовленности, при овладении совершенной спортивной техникой и тактикой.

Образовательная программа «Настольный теннис» является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису очной формы обучения.

Данная программа является адаптированной, так как основана на типовой программе для учреждений дополнительного образования детей «Настольный теннис» (Москва, 2004г).

#### **Этапы реализации программы:**

- 1. Теоретическая подготовка** – общее понятие о теннисе.
- 2. Физическая подготовка** – общая и специальная физическая подготовка.
- 3. Техническая подготовка** – перемещения, удары.
- 4. Тактическая подготовка** – ведение спортивной игры.

Образовательная программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения (128 часов в год), возрастной диапазон – 10-15 лет.

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - подготовка разносторонне развитого теннисиста, владеющего основными техническими приемами и способного принимать в процессе игры различные тактические решения на основе устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- обучить учащихся правильной хватке ракетки, подачам, основным техническим приемам;
- привить навык правильного ведения счета; обучить правилам соревнований;
- обучить вариативному применению технических приемов в зависимости от игровой ситуации;

#### **Развивающие:**

- развить необходимые качества – быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость и пространственное мышление,
- развивать чувство коллективизма и волевые качества;
- развивать аналитические способности для принятия правильных тактических решений развивать уровень физической подготовки.

#### **Воспитательные:**

- воспитать у обучающихся заинтересованный подход к занятиям настольным теннисом;
- привить им навыки серьезного отношения к физкультуре и спорту;
- сформировать и укрепить принципы здорового образа жизни;
- развивать у обучающегося чувство собственного достоинства через стремление к повышению уровня физического и умственного развития;
- привлечь внимание к вопросам личной гигиены и режима дня;
- создать атмосферу взаимоуважительных и товарищеских отношений в коллективе.

## **Адресат программы**

Программа «Настольный теннис» рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 15 лет. Программа учитывает различные уровни мотивации и физической подготовленности, не предполагает строгого конкурсного отбора, предлагается всем желающим, не имеющим медицинских противопоказаний (медицинская справка) при условии соблюдения правил техники безопасности.

Набор в объединение свободный, но для обучения предъявляются медицинские справки о допуске к занятиям.

Количество детей в объединении – 10- 12 человек.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений.

### **Младший школьный возраст (7-10 лет)**

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма.

У детей 7-10 лет наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции.

Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры, поэтому очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые.

Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма детей 7-10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела.

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции,

необходимой во время интенсивной мышечной работы. У мальчиков сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции.

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях спортом.

### **Подростковый возраст (11-15 лет)**

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

К 13-15 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-15 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени.

У подростков 13-15 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма обучающихся. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц.

У подростков 11-15 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Таким образом, в возрасте 11-15 лет организм в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

### **Объем и срок реализации программы**

**Объем программы** - 144 часа. Срок реализации – 1 год.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю общей продолжительностью 2 часа (4 часа в неделю). Продолжительность одного занятия – 45 минут, перерыв – 10 минут.

**Форма организации** – очная, групповая, с постоянным составом. Наполняемость группы от 10 до 12 обучающихся.

**Виды занятий.** Теоретические занятия проводятся в форме бесед, инструктажа и опросов, практические – разминка, игровые практики, сдача тестовых нормативов, групповой тренаж с индивидуальным компонентом, внутренние и выездные соревнования.

### **Структура занятия:**

1. Вводный инструктаж по технике безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям на занятиях по настольному теннису.
2. Разучивание различных приёмов и атак.
3. Закрепление полученных знаний на практике.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований обучающиеся должны получить знания и навыки, необходимые для игры в настольный теннис.

Занятия настольным теннисом развивают координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
----------	----------------	--------------	---------------	-----------------



		<b>часов</b>	<b>(часов)</b>	<b>(часов)</b>
<b>1.</b>	<b>Общее понятие о теннисе</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1.	Вводное занятие. Беседа по ТБ	2	2	-
2.	Оборудование и инвентарь для настольного тенниса	2	-	2
3.	Первая помощь при травмах.	2	1	1
4-5.	Правила игры	4	2	2
<b>II.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
6.	Общее понятие	2	2	
7-8.	Упражнения для определения координированности движений	4	-	4
9-10.	Упражнения для определения гибкости	4	-	4
11-12.	Упражнения для определения ловкости	4	-	4
13-14.	Основные виды вращения мяча	4	2	2
15-16.	Виды ударов	4	2	2
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
17-19.	Основы техники игры	6	2	4
20-22.	Основные виды вращения мяча	6	2	4
23-25.	Виды ударов	6	2	4
26-28.	Сочетание ударов	6	2	4
29-31.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх.	6	2	4
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
32.	Общее понятие	2	2	-
33-35.	Тактика одиночных встреч	6	2	4
36-38.	Тактика и техника парных встреч.	6	2	4

39-41	Планирование тактических действий.	6	2	4
42-44.	Значение начальной расстановки игроков.	6	2	4
45-47.	Тактика игроков в смешанных парных играх.	6	2	4
<b>V.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
48-52.	Правила игры, организация и проведение соревнований	10	2	8
53-62.	Тренировки	20	2	18
63-64.	Контрольные испытания	4	-	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>128</b>	<b>37</b>	<b>91</b>

### Содержание программы

№	Название раздела и тем	Основное содержание
<b>I.</b>	<b>Общее понятие о теннисе</b>	
1.1.	Вводное занятие	<p>Знакомство с коллективом, с программой обучения.</p> <p>История настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика.</p> <p>Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям.</p>
1.2.	<p>Инвентарь для настольного тенниса</p> <p><i>Практика</i></p>	<p>Инвентарь, необходимый для настольного тенниса: стол; сетка; мяч; ракетка</p> <p>Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки.</p> <p>Замена игровых покрытий ракетки.</p>

		Профилактический уход за ракетками. <i>Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.</i>
1.3.	Первая помощь при травмах	Травмы и другие неприятности, подстерегающие теннисиста. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях по настольному теннису.
1.4.	Правила игры.	Общее понятие. Правила игры.
<b>II.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	
2.1.	Общее понятие	Значение физической подготовки. Виды. Отличие.
2.2.	Упражнения для определения координированности движений	Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, туловища. Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастическими палками, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом.
2.3.	Упражнения для определения гибкости	Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки Упражнения на растягивание мышц.
2.4.	Упражнения для определения ловкости	Метание теннисного мяча в цель и на дальность
2.5.	Основные виды вращения мяча	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у

		тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.
2.6.	Виды ударов	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	
3.1.	Основы техники и тактики игры.	Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки: европейская и азиатская («пером») Основная стойка и позиция.
3.2.	Основные виды вращения мяча  <i>Практика</i>	Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх и др. Подрезки. Накаты <i>Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.</i> <i>Отражение сложных подач (атакующими и защитными ударами) Поочередные контрудары слева и справа.</i>
3.3.	Виды ударов  <i>Практика</i>	Виды ударов: промежуточные, атакующие, защитные. Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

		Различные моменты удара по мячу. <i>Подача с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники»</i>
3.4.	Сочетание ударов.  <i>Практика</i>	Удары «накат» слева и справа, с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. <i>Игры (на счет - двумя мячами), «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» и др.</i>
3.5.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх  <i>Практика</i>	Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. <i>Совершенствование тактики игры в разных зонах.</i>
IV.	Тактическая подготовка	
4.1.	Общее понятие	Взаимосвязь техники и тактики игры. Общая тактическая подготовка. Выработка индивидуального тактического стиля.
4.2.	Тактика одиночных встреч.  <i>Практика</i>	Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. <i>Композиции, используемые нападающим против противника</i>
4.3.	Тактика и техника парных встреч.  <i>Практика</i>	Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах.

		<i>Композиции, используемые нападающим против защитника</i>
4.4.	Планирование тактических действий.  <i>Практика</i>	Выбор темпа игры. Выбор позиции. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. <i>Композиции, используемые нападающим против нападающего</i>
4.5.	Значение начальной расстановки игроков.  <i>Практика</i>	Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Совершенствование тактики игры в разных зонах. <i>Композиции, используемые защитником против защитника против защитника.</i>
4.6.	Тактика игроков в смешанных парных играх.  <i>Практика</i>	Особенности парных игр и тактика смешанных игр. <i>Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры и противника.</i> <i>Определение ошибок в технике и тактике игры, работа над ошибками.</i>
<b>V.</b>	<b>Соревнования</b>	
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований  <i>Практика</i>	Правила игры. Требования организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. <i>Судейство соревнований.</i> <i>Оформление документации</i>
5.2.	Контрольные испытания.	Организация мест занятия, самодельный инвентарь.

	<i>Практика</i>	Тренировки. <i>Эстафеты с элементами настольного тенниса.</i>
--	-----------------	--

### **Обучающиеся должны знать:**

- Историю развития настольного тенниса;
- Оборудование и инвентарь;
- Правила и приемы игры;
- Приемы игры («школа» техники),
- Основные удары и др.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- Совершенствовать приемы игры в тактических действиях, в одиночных и парных встречах.
- Применять разнообразные способы подачи и их приемы, удары, передвижения.
- Планировать тактические действия.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Для определения динамики уровня подготовки предусматривается ежемесячная проверка технического и физического состояния обучающихся путем сдачи комплексов контрольных тестов. Планируемый результат – освоение и совершенствование тестовых упражнений по технической подготовке, составленных в порядке изучения основных приёмов игры, а также стабильный рост показателей по специальной физической подготовке:

<b>№ п/п</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>раз подряд</b>
1.	Выбивание мяча двумя сторонами ракетки	50
2.	Накат справа по диагонали	15
3.	Накат слева по диагонали	15
4.	Накат справа по прямой	15
5.	Накат слева по прямой	15
6.	Накаты «треугольником»	12
7.	Накаты «восьмеркой»	10
8.	Выполнение сложных подач	7 из 10
9.	Прием сложных подач	6 из 10
10.	Подрезка справа по диагонали	10

11.	Подрезка слева по диагонали	7
12.	Подрезка по прямой	7
13.	Топ-спин слева по диагонали	5
14.	Топ-спин справа по прямой	8
15.	Топ-спин слева по прямой	5

Результаты, показанные обучающимися в процессе сдачи контрольных нормативов, носят сугубо индивидуальный характер и зависят от множества факторов. На каждого обучающегося заводится аттестационный лист, в который последовательно вносятся показанные результаты. Регулярные тренировки обеспечивают рост показателей, что создает положительный эмоциональный фон и сохраняет стремление добиться более высоких результатов.

В конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке, упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольным нормативам.

Обучающие в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях и участвуют в соревновании внутри объединения не менее 2-4 встреч.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем педагога.

Требования по подготовке: ответы на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал); участие внутри объединения в соревнованиях.

Итогом обучения по прохождению данной программы являются дипломы, грамоты, сертификаты.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Организационное обеспечение занятия предусматривает:**

- **Создание санитарно-гигиенических условий** – предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам.

- **Материально-техническое обеспечение** – предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.



- **Выбор способа (метода) организации деятельности** обучающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

### **Методы организации деятельности обучающихся на занятиях**

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом одного и того же задания независимо от форм построения обучающихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться, как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), очень существенно. Важным требованием является такое расположение, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь, — обучающихся.

2. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий педагога. Разделение обучающихся на группы и определение содержания заданий составляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков.

3. Индивидуальный метод заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены, значительно отличающихся от основного состава по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья.

4. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, распространенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг чаеся от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Весь круг проходят от 1 до 3 раза без интервала или определенным интервалом отдыха между «станциями».

Применяются следующие **способы и формы работы** с обучающимися:

- индивидуальные занятия;
- групповые (в парах, с педагогом и т.п.) занятия;
- теоретические в форме: опроса-беседы, карточки-задания;

- тестирование, и т.п.;- практические – мини-соревнование, соревнование, различные игры на скорость, меткость, быстроту и т.п.

### **Методы обучения:**

- словесный – при формировании теоретических и фактических знаний, когда материал носит преимущественно теоретико-информационный характер;

- практический – для развития практических умений и навыков;

- репродуктивный – для запоминания и воспроизведения знаний;

### **Дидактический материал:**

- схематический или символический (таблицы, схемы, рисунки);

- дидактические (карточки, рабочие тетради).

### **Средства, необходимые для реализации программы:**

- теннисный стол,

- теннисные мячики,

- теннисная сетка,

- ракетки,

- тренировочная стена,

- гимнастические скамейки,

- табло-счет,

- скакалки.

### **Дистанционные образовательные технологии**

В условиях карантина можно использовать **дистанционные образовательные технологии**, реализующиеся в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей, при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие потенциала каждого ребенка.

**При дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео - и аудиозанятия, лекции, мастер-классы;

- индивидуальные дистанционные консультации.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

**При дистанционном обучении** продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут, первые 30 минут – отводятся на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

**При дистанционном обучении** рабочее место каждого должно быть оборудовано персональным компьютером с возможностью видео- и аудио-подключением и выходом в интернет, в соответствии с техникой безопасности.

### **Материально – техническое обеспечение**

**При дистанционном обучении** индивидуальный компьютер для каждого участника занятия с возможностью видео- и аудио-подключением и выходом в сеть Интернет для доступа к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного образовательного ресурса.

### **Информационное обеспечение**

**При дистанционном обучении** образовательные платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

### **Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Дата планируемая</b>	<b>Дата фактическая</b>	<b>Причина изменения</b>
	<b>1. Общее понятие о теннисе</b>	<b>10</b>					
1.	Вводное занятие. Беседа по ТБ	2	Учебное занятие	Устный опрос, наблюдение			
2.	Оборудование и	2	Учебное	Беседа			

	инвентарь для настольного тенниса		занятие				
3.	Первая помощь при травмах	2	Учебное занятие	Беседа + практическое занятие			
4.	Правила игры	2	Учебное занятие	Беседа + практическое занятие			
5.	Правила игры	2	Учебное занятие	Беседа + практическое занятие			
	<b>2. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>					
6.	Общее понятие	2	Учебное занятие	Беседа			
7.	Упражнения для определения координированности и движений	2	Теория+ практика	Игровая практика			
8.	Упражнения для определения координированности и движений	2	Практика	Игровая практика			
9.	Упражнения для определения гибкости	2	Практика	Игровая практика			
10.	Упражнения для определения гибкости	2	Практика	Игровая практика			
11.	Упражнения для определения ловкости	2	Практика	Игровая практика			
12.	Упражнения для определения ловкости	2	Практика	Игровая практика			
13.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
14.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
15.	Виды ударов	2	Практика	Игровая практика			

16.	Виды ударов	2	Практика	Игровая практика			
	<b>3. Техническая подготовка</b>	<b>30</b>					
17.	Основы техники игры	2	Учебное занятие	Беседа			
18.	Основы техники игры	2	Практика	Игровая практика			
19.	Основы техники игры	2	Практика	Игровая практика			
20.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
21.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
22.	Основные виды вращения мяча	2	Практика	Игровая практика			
23.	Виды ударов	2	Практика	Игровая практика			
24.	Виды ударов	2	Практика	Игровая практика			
25.	Виды ударов	2	Практика	Игровая практика			
26.	Сочетание ударов	2	Практика	Игровая практика			
27.	Сочетание ударов	2	Практика	Игровая практика			
28.	Сочетание ударов	2	Практика	Игровая практика			
29.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх	2	Практика	Игровая практика			
30.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх	2	Практика	Игровая практика			
31.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх	2	Практика	Игровая практика			
	<b>4. Тактическая подготовка</b>	<b>32</b>					
32.	Общее понятие	2	Практика	Опрос, игровая			

				практика			
33.	Тактика одиночных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
34.	Тактика одиночных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
35.	Тактика одиночных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
36.	Тактика и техника парных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
37.	Тактика и техника парных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
38.	Тактика и техника парных встреч	2	Практика	Опрос, игровая практика			
39.	Планирование тактических действий	2	Практика	Опрос, игровая практика			
40.	Планирование тактических действий	2	Практика	Опрос, игровая практика			
41.	Планирование тактических действий	2	Практика	Опрос, игровая практика			
42.	Значение начальной расстановки игроков	2	Практика	Опрос, игровая практика			
43.	Значение начальной расстановки игроков	2	Практика	Опрос, игровая практика			
44.	Значение начальной расстановки игроков	2	Практика	Опрос, игровая практика			
45.	Тактика игроков в смешанных парных играх	2	Практика	Опрос, игровая практика			
46.	Тактика игроков в смешанных парных играх	2	Практика	Опрос, игровая практика			
47.	Тактика игроков в	2	Практика	Опрос,			

	смешанных парных играх			игровая практика			
	<b>5. Соревнования</b>	<b>34</b>					
48.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
49.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
50.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
51.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
52.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	Практика	Опрос, игровая практика, соревнования			
53.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
54.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
55.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
56.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
57.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
58.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
59.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
60.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
61.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
62.	Тренировки	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
63.	Контрольные	2	Практика	Соревнования,			

	испытания			рейтинг			
64.	Контрольные испытания	2	Практика	Соревнования, рейтинг			
	<b>Всего</b>	<b>128</b>					

#### **Список литературы для педагога:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979г.
2. Байгулов Ю.П. Программа «Настольный теннис»
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. М., 2006 г.
4. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973г.
5. Кариена З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. М., Школа Пресса, 2007 г.
6. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2005 г.

#### **Список литературы для обучающихся:**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2008 г.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2009 г.
3. Легенды отечественного настольного тенниса. Сборник. – М., 2010.

#### **Список литературы для родителей:**

1. Гришин В.Г. – Игры с мячом и ракеткой – М., «Просвещение» - 82.
2. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт, 2006.