



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»  
протокол № 5 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 132-уч от 29 августа 2025 г.  
Директор СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 16-22 года

Разработчик:  
Скворцов С.А., педагог  
дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами и документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

### **Актуальность**

Актуальность заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в образовательных организациях возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после занятий обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

### **Адресат**

Программа рассчитана на юношей и девушек в возрасте от 16 до 22 лет, обучающихся в общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения Программы – общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы**

Объем Программы составляет 144 часа.

### **Цель и задачи программы**

Целью Программы является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Задачами программы являются:**

#### **Обучающие:**

- изучить правила игры;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- освоить технику игры в настольный теннис;
- освоить технические приёмы и тактические действия в ходе игры, пользоваться тактическими комбинациями при игре в настольный теннис.

**Развивающие:**

- развить необходимые физические качества посредством специальных упражнений;

- развить меткость, глазомер;
- развить наблюдательность и внимание;
- развить скоростные способности и координацию движений.

**Воспитательные:**

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитать чувство долга и ответственность перед соревнованиями;
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- сформировать чувство коллективизма, командного духа;
- воспитать навыки самоорганизации, взаимопомощи.

**Планируемые результаты освоения программы****Предметные:**

- умение выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметные:**

- развиты устойчивость внимания, быстрота реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развиты эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- анализирование и объективное оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения.

**Личностные:**

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:****Язык реализации**

Образовательная деятельность по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский).

**Форма обучения**

Обучение по Программе осуществляется в очном формате.

### **Условия набора и формирования группы**

На обучение по Программе принимаются юноши и девушки в возрасте от 16 до 22 лет, обучающихся в общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Группы разновозрастные и разнополые.

**Количество обучающихся в группе** 15 человек.

### **Формы проведения занятий**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по настольному теннису и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы проведения занятий:

- теоретическое занятие: изучение теоретического материала, техники выполнения упражнений;
- практическое: упражнения, игра, соревнование, турнир.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

• *фронтальная* – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно в подготовительной части, при изучении обучающимися новых упражнений, приемов игры, обсуждении игры.

• *групповая - дифференцированно* – групповая организация взаимодействия педагога с обучающимися, организованными в команды по умениям и навыкам в пары, при этом пары могут выполнять как одинаковые, так и различные задания; могут быть динамические пары (сильный - слабый).

• *индивидуальная* – выполнение обучающимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов игры, отработке отдельных навыков, а также при подготовке к соревнованиям.

### **Материально-техническое оснащение**

Спортивные базы: малый спортивный зал.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- секундомер, свисток, аптечка медицинская;
- стол для настольного тенниса - 5 штук;
- ракетки для настольного тенниса - 15 штук;
- мячи для настольного тенниса - 30 штук.

### **Кадровое обеспечение:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел № 1. Обучение технике игры в настольный теннис.</b>		<b>108</b>	<b>31</b>	<b>77</b>	
1.	Тема 1. Основные действия теннисиста.	8	2	6	Опрос
2.	Тема 2. Обучение простейшим ударам в настольном теннисе.	12	3	9	Опрос Педагогическое наблюдение
3.	Тема 3. Обучение технике подачи в настольном теннисе.	12	3	9	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Тема 4. Обучение техническим приемам защитного характера.	32	8	24	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Тема 5. Обучение техническим приемам атакующего характера.	32	8	24	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Тема 6. Основы тактики игры.	12	7	5	Опрос Педагогическое наблюдение
<b>Раздел № 2. Совершенствование технике игры в настольный теннис</b>		<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
7.	Тема 7. Совершенствование технических приемов и действий в настольном теннисе	32	-	32	Опрос Педагогическое наблюдение
<b>Раздел № 3. Оценка уровня технической подготовленности</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
8.	Тема 8. Контрольные занятия	4	-	4	Опрос, Педагогическое наблюдение, контрольные испытания, соревнование.
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 132-уч. от 29 августа 2025 г.

Директор СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В

«\_\_» августа 2025 г.



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»  
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	09.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»  
протокол № 5 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 132-уч от 29 августа 2025 г.  
Директор СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 16-22 года

Разработчик:  
Скворцов С.А., педагог  
дополнительного образования

### **Задачами программы являются:**

#### **Обучающие:**

- изучить правила игры;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- освоить технику игры в настольный теннис;
- освоить технические приёмы и тактические действия в ходе игры, пользоваться тактическими комбинациями при игре в настольный теннис.

#### **Развивающие:**

- развить необходимые физические качества посредством специальных упражнений;
- развить меткость, глазомер;
- развить наблюдательность и внимание;
- развить скоростные способности и координацию движений.

#### **Воспитательные:**

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитать чувство долга и ответственность перед соревнованиями;
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- сформировать чувство коллективизма, командного духа;
- воспитать навыки самоорганизации, взаимопомощи.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные:**

- умение выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Метапредметные:**

- развиты устойчивость внимания, быстрота реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развиты эмоциональные и волевые качества обучающегося;
- анализирование и объективное оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения.

#### **Личностные:**

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

## Содержание программы

### Раздел 1. Обучение технике игры в настольный теннис.

#### Тема 1. Основные действия теннисиста.

##### *Теория*

Вводное занятие. Изучение правил игры в настольный теннис. Вводный инструктаж. Разновидности стойке теннисиста и способов держания ракетки. Разбор основных ошибок при держании ракетки. Преимущества и недостатки. Первичный инструктаж.

##### *Практика*

Разбор основных игровых ситуаций согласно правилам игры. Отработка разных стоек теннисиста, изучение способов держания ракеток. Ознакомление, разучивание и тренировка способов передвижения теннисиста.

##### *Форма контроля*

Педагогическое наблюдение.

#### Тема 2. Обучение простейшим ударам в настольном теннисе.

##### *Теория*

Разбор техники выполнения простейших ударов в настольном теннисе «Толчком», «Подставкой», «Откидка».

##### *Практика*

Ознакомление, разучивание и тренировка простейших ударов в настольном теннисе «Толчком», «Подставкой», «Откидка». Подготовительные и специальные упражнения за столом.

##### *Форма контроля*

Педагогическое наблюдение.

#### Тема 3. Обучение технике подач в настольном теннисе.

##### *Теория*

Разбор техники подачи «Прямая», «Маятник», «Веер».

##### *Практика*

Ознакомление, разучивание и тренировка различных подач: «Прямая», «Маятник», «Веер». Подготовительные и специальные упражнения за столом.

##### *Форма контроля*

Педагогическое наблюдение.

#### Тема 4. Обучение техническим приемам защитного характера.

##### *Теория*

Разбор технических приемов защитного характера: «Срезка справа», «Срезка слева», «Подрезка справа», «Подрезка слева», «Запил», «Резаная свеча».

##### *Практика*

Ознакомление, разучивание и тренировка технических приемов защитного характера: «Срезка справа», «Срезка слева», «Подрезка справа», «Подрезка слева», «Запил», «Резаная свеча». Подготовительные и специальные упражнения за столом.

##### *Форма контроля*

Педагогическое наблюдение.

#### Тема 5. Обучение техническим приемам атакующего характера.

##### *Теория*

Разбор технических приемов атакующего характера: «Накат справа», «Накат слева», «Удар по свече «Смеш», «Топ-спин справа», «Топ-спин слева».

*Практика*

Ознакомление, разучивание и тренировка технических приемов атакующего характера: «Накат справа», «Накат слева», «Удар по свече «Смеш», «Топ-спин справа», «Топ-спин слева». Подготовительные и специальные упражнения за столом.

*Форма контроля*

Педагогическое наблюдение.

**Тема 6. Основы тактики игры.**

*Теория*

Классификация игровых зон. Тактика с быстрым, постепенным и длительным розыгрышем очка. Тактика подачи. Тактика приема подачи.

*Практика*

Создание игровых ситуаций с быстрым, постепенным и длительным розыгрышем очка. Комбинации при подаче и ее приеме.

*Форма контроля*

Педагогическое наблюдение.

**Раздел № 2. Совершенствование технике игры в настольный теннис.**

**Тема 7. Совершенствование технических приемов и действий в настольном теннисе.**

*Практика*

Совершенствование техники подачи прямым ударом с ответным ударом толчок, подставкой или откидкой, с ответным атакующим и защитным ударом. Совершенствование техники подачи «Веер» с ответным атакующим и защитным ударом. Совершенствование комбинаций с ответными и защитными ударами. Двухсторонние игры. Соревнования.

*Форма контроля*

Педагогическое наблюдение.

**Раздел № 3. Оценка уровня технической подготовленности.**

**Тема 8. Контрольные занятия.**

*Практика*

Контрольные тесты по технической подготовленности

*Форма контроля*

Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнование.

### Тематический план

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов		Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
		теоретические занятия	практические занятия		
<b>Раздел № 1. Обучение технике игры в настольный теннис</b>					
<b>Тема 1. Основные действия теннисиста.</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		
1.	Занятие 1. Вводное занятие. Изучение правил игры в настольный теннис. Вводный инструктаж.	1	1		
2.	Занятие 2. Стойка теннисиста и способы держания ракетки. Первичный инструктаж.	1	1		
3.	Занятие 3. Способы передвижения теннисиста: рывки, прыжки, выпады и шаги.	-	2		
4.	Занятие 4. Способы передвижения теннисиста: рывки, прыжки, выпады и шаги.	-	2		
<b>Тема 2. Обучение простейшим ударам в настольном теннисе</b>		<b>3</b>	<b>9</b>		
5.	Занятие 5. Обучение технике удара «Толчком».	0,5	1,5		
6.	Занятие 6. Обучение технике удара « Толчком» .	0,5	1,5		
7.	Занятие 7. Обучение технике удара «Подставкой».	0,5	1,5		
8.	Занятие 7. Обучение технике удара «Подставкой».	0,5	1,5		
9.	Занятие 9. Обучение технике удара «Откидка».	0,5	1,5		
10.	Занятие 10. Обучение технике удара «Откидка».	0,5	1,5		
<b>Тема 3. Обучение технике подач в настольном теннисе</b>		<b>3</b>	<b>9</b>		
11.	Занятие 11. Обучение технике прямой подачи	0,5	1,5		
12.	Занятие 12. Обучение технике прямой подачи	0,5	1,5		

13.	Занятие 13. Обучение техники подачи «Маятник».	0,5	1,5		
14.	Занятие 14. Обучение техники подачи «Веер».	0,5	1,5		
15.	Занятие 15. Обучение техники подачи «Веер».	0,5	1,5		
16.	Занятие 16. Обучение техники подачи «Веер».	0,5	1,5		
<b>Тема 4. Обучение техническим приемам защитного характера.</b>		<b>8</b>	<b>24</b>		
17.	Занятие 16. Обучение техническому приему «Срезка справа».	0,5	1,5		
18.	Занятие 17. Обучение техническому приему «Срезка справа».	0,5	1,5		
19.	Занятие 18. Обучение техническому приему «Срезка слева».	0,5	1,5		
20.	Занятие 19. Обучение техническому приему «Срезка слева».	0,5	1,5		
21.	Занятие 20. Обучение техническому приему «Подрезка справа».	0,5	1,5		
22.	Занятие 21. Обучение техническому приему «Подрезка справа».	0,5	1,5		
23.	Занятие 22. Обучение техническому приему «Подрезка слева».	0,5	1,5		
24.	Занятие 23. Обучение техническому приему «Подрезка слева».	0,5	1,5		
25.	Занятие 24. Обучение техническому приему «Запил».	0,5	1,5		
26.	Занятие 25. Обучение техническому приему «Запил».	0,5	1,5		
27.	Занятие 26. Обучение техническому приему «Запил».	0,5	1,5		
28.	Занятие 27. Обучение техническому приему «Запил».	0,5	1,5		
30.	Занятие 29. Обучение техническому приему «Резаная свеча».	0,5	1,5		
31.	Занятие 29. Обучение техническому приему «Резаная свеча».	0,5	1,5		
32.	Занятие 30. Обучение техническому приему «Резаная свеча».	0,5	1,5		

<b>Тема 5. Обучение техническим приемам атакующего характера</b>		<b>8</b>	<b>24</b>		
33.	Занятие 33. Обучение техническому приему «Накат справа».	0,5	1,5		
34.	Занятие 34. Обучение техническому приему «Накат справа».	0,5	1,5		
35.	Занятие 35. Обучение техническому приему «Накат справа».	0,5	1,5		
36.	Занятие 36. Обучение техническому приему «Накат слева».	0,5	1,5		
37.	Занятие 37. Обучение техническому приему «Накат слева».	0,5	1,5		
38.	Занятие 38. Обучение техническому приему «Накат слева».	0,5	1,5		
39.	Занятие 39. Обучение техническому приему «Удар по свече «Смеш».	0,5	1,5		
40.	Занятие 40. Обучение техническому приему «Удар по свече «Смеш».	0,5	1,5	5.02	
41.	Занятие 41. Обучение техническому приему «Удар по свече «Смеш».	0,5	1,5		
42.	Занятие 42. Обучение техническому приему «Удар по свече «Смеш».	0,5	1,5		
43.	Занятие 43. Обучение техническому приему «Топ-спин справа».	0,5	1,5		
44.	Занятие 44. Обучение техническому приему «Топ-спин справа».	0,5	1,5		
45.	Занятие 45. Обучение техническому приему «Топ-спин справа».	0,5	1,5		
46.	Занятие 46. Обучение техническому приему «Топ-спин слева».	0,5	1,5		
47.	Занятие 47. Обучение техническому приему «Топ-спин слева».	0,5	1,5		
48.	Занятие 48. Обучение техническому приему «Топ-спин слева».	0,5	1,5		
<b>Тема 6. Основы тактики игры.</b>		<b>7</b>	<b>5</b>		
49.	Занятие 49. Классификация игровых зон.	2	-		
50.	Занятие 50. Тактика с быстрым, постепенным и длительным розыгрышем очка.	1	1		

51.	Занятие 51. Тактика подач.	1	1		
52.	Занятие 52. Тактика подач.	1	1		
53.	Занятие 53. Тактика приема подач.	1	1		
54.	Занятие 54. Тактика приема подач	1	1		
<b>Раздел № 2. Совершенствование технике игры в настольный теннис</b>					
<b>Тема 7. Совершенствование технических приемов и действий в настольном теннисе</b>		-	32		
55.	Занятие 55. Совершенствование техники подачи прямым ударом с ответным ударом толчок, подставкой или откидкой.	-	2		
56.	Занятие 56. Совершенствование техники подачи прямым ударом с ответным атакующим ударом.	-	2		
57.	Занятие 57. Совершенствование техники подачи прямым ударом с ответным защитным ударом.	-	2		
58.	Занятие 58. Совершенствование техники подачи «Маятник» с ответным атакующим ударом.	-	2		
59.	Занятие 59. Совершенствование техники подачи «Маятник» с ответным защитным ударом.	-	2		
60.	Занятие 60. Совершенствование техники подачи «Веер» с ответным атакующим ударом.	-	2		
61.	Занятие 61. Совершенствование техники подачи «Веер» с ответным защитным ударом.	-	2		
62.	Занятие 62. Совершенствование комбинаций с ответными и защитными ударами	-	2		
63.	Занятие 63. Совершенствование комбинаций с ответными и защитными ударами	-	2		
64.	Занятие 64. Совершенствование комбинаций с ответными и защитными ударами	-	2		
65.	Занятие 65. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2		
66.	Занятие 66. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2		
67.	Занятие 67. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2		
68.	Занятие 68. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2		

69.	Занятие 69. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2		
70.	Занятие 70. Двухсторонние игры. Соревнования.	-	2		
<b>Раздел № 3. Оценка уровня технической подготовленности</b>					
<b>Тема 8. Контрольные занятия</b>			<b>4</b>		
71.	Занятие № 1. Контрольные тесты по технической подготовленности.	-	2		
72.	Занятие № 2. Контрольные тесты по технической подготовленности.	-	2		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

В процессе реализации Программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

*Метод регламентированного упражнения* предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Игровой метод* может быть применен на основе любых физических упражнений. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

*Словесные и сенсорные методы* предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Основными методами обучения являются:

Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение/разъяснение, беседа.

Наглядные методы обучения: показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений обучающихся.

Практические методы обучения: тренировочные упражнения, система последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по Программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология личностно-ориентированного обучения (обучение каждого обучающегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- здоровьесберегающие технологии (использование разнообразных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);
- коммуникативные технологии (использование комплекса методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого обучающегося).

### Информационные источники

#### Список литературы для использования педагогом:

Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.

Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.