

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №13 Г.ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ №13)

ПРИНЯТО

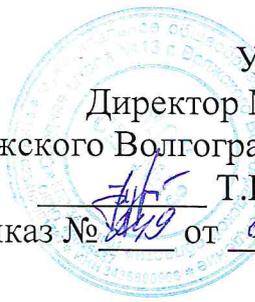
педагогическим советом МОУ СШ №13
г.Волжского Волгоградской области

24.08 2020 (Протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ №13

г.Волжского Волгоградской области


Т.В.Бурмистрова
приказ № 45 от 04.09 2020

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор- составитель:
Бычков Виктор Степанович,
учитель физической культуры.**

г.Волжский, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» является модифицированной. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы учащийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои

возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительной особенностью содержания программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы: Настоящая программа адресована учащимся 9-11 лет, продолжающим обучение настольного тенниса.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
 - пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.
- Развивающие
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
 - развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Обучающие:
- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Оценка результатов.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. .

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на детей от 9 до 11 лет. Срок реализации программы - 1 год. Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 68 часов в год.

Условия реализации программы.

Количество учащихся в группе - 15 человек. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Планируемые результаты обучения.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;

Могут развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности по баскетболу являются следующие умения:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по программе являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
 - представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
 - организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2	2	-	опрос
2	Общефизическая подготовка	10	-	10	Предварительный
3	Специальная подготовка	19		19	текущий
4	Техническая подготовка	15		15	текущий
5	Тактика игры	10	1	8	Оперативный
6	Учебные игры	12	1	11	Оперативный
	Общее количество часов в год	68	4	64	

Распределение учебного времени прохождения программного материала по настольному теннису. (1 год обучения)

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	31.05	33	198	68	Очно-заочная

Характеристика программы 1 года обучения:

На первом году обучения учащиеся узнают правила игры в настольный теннис, также пройдут общефизическую, специальную и техническую подготовку, обучаться технике и тактике игры настольный теннис.

Задачи 1 года обучения:

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
 - воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
 - пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Ожидаемые результаты:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. .

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

П/п	Тема занятий	Кол. часов
1.	Вводное занятие. История возникновения, техника безопасности. Правила игры в теннис, место для игры, оборудование, инвентарь. Теория.	1
2.	Основные стойки, хватки ракетки. Основы техники передвижения. Теория. Тактика игры в настольный теннис.	1
3.	Основы организации обучения. Общеразвивающие физические упражнения. Основные технические элементы в настольном теннисе, учебная практика.	1
4.	Основы организации обучения. Общеразвивающие физические упражнения. Основные технические элементы в настольном теннисе, учебная практика.	1
5.	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис Техника игры в защите	1
6.	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис Техника игры в защите	
7.	Техника игры в нападении. Организация и проведение соревнований	1
8.	Техника игры в нападении. Организация и проведение соревнований	1
9.	Организация и проведение соревнований Начальное обучение, практическое занятие	1
10.	Организация и проведение соревнований Начальное обучение, практическое занятие	1
11.	Специальная физическая подготовка теннисистов Спортивный отбор, классификация обучаемых	1
12.	Специальная физическая подготовка теннисистов Спортивный отбор, классификация обучаемых	1
13.	Учебная практика – игровая тренировка	1
14.	Учебная практика – игровая тренировка	1
15.	Учебная практика – игровая тренировка	1
16.	Учебная практика – игровая тренировка	1
17.	Учебная практика – игровая тренировка	1
18.	Учебная практика – игровая тренировка	1
19.	Учебная практика – игровая тренировка	1
20.	Учебная практика – игровая тренировка	1

21.	Учебная практика – игровая тренировка	1
22.	Учебная практика – игровая тренировка	1
23.	Учебная практика – игровая тренировка	1
24.	Учебная практика – игровая тренировка	1
25.	Учебная практика – игровая тренировка	1
26.	Учебная практика – игровая тренировка	1
27.	Учебная практика – игровая тренировка	1
28.	Учебная практика – игровая тренировка	1
29.	Учебная практика – игровая тренировка	1
30.	Учебная практика – игровая тренировка	1
31.	Учебная практика – игровая тренировка	1
32.	Учебная практика – игровая тренировка	1
33.	Учебная практика – игровая тренировка	1
34.	Учебная практика – игровая тренировка	1
35.	Учебная практика – игровая тренировка	1
36.	Учебная практика – игровая тренировка	1
37.	Психологическая подготовка спортсменов, учебная практика	1
38.	Учебная практика – игровая тренировка	1
39.	Учебная практика – игровая тренировка	1
40.	Учебная практика – игровая тренировка	1
41.	Учебная практика – игровая тренировка	1
42.	Учебная практика – игровая тренировка	1
43.	Учебная практика – игровая тренировка	1
44.	Учебная практика – игровая тренировка	1
45.	Определение общего уровня здоровья – тестирование Учебная практика – игровая тренировка	1
46.	Учебная практика – игровая тренировка Предсоревновательная тренировка - техника	1
47.	Одиночные, парные и смешанные игры, игровая тренировка	1
48.	Учебная практика – игровая тренировка	1
49.	Учебная практика – игровая тренировка	1
50.	Предсоревновательная тренировка - техника	1
51.	Сор-я на первенство группы 1/8	1
52.	Соревнования на первенство группы 1/4, 1/2	1
53.	Учебная практика – игровая тренировка	1
54.	Учебная практика – игровая тренировка	1

55.	Учебная практика – игровая тренировка	1
56.	Спортивные игры на открытом воздухе	1
57.	Учебная практика – игровая тренировка	1
58.	Учебная практика – игровая тренировка	1
59.	Учебная практика – игровая тренировка	1
60.	Учебная практика – игровая тренировка	1
61.	Учебная практика – игровая тренировка	1
62.	Учебная практика – игровая тренировка	1
63.	Учебная практика – игровая тренировка	1
64.	Учебная практика – игровая тренировка	1
65.	Учебная практика – игровая тренировка	1
66.	Учебная практика – игровая тренировка	1
67.	Контроль общефизического развития, согласно комплексной школьной программы по ФК. Основные положения и классификация техники тенниса	1
68.	Техника игры в защите и нападении. Основные тактические элементы в настольном теннисе. Игровая тренировка	1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 4 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка – 19 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости

- Упражнения для развития гибкости
 - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции
4. Техническая подготовка -15 часов
- техника хвата теннисной ракетки
 - жонглирование теннисным мячом
 - передвижения теннисиста
 - стойка теннисиста
 - основные виды вращения мяча
 - подачи мяча: «маятник», «челнок»
 - удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
5. Тактика игры – 9 часов
- Подачи мяча в нападении;
 - Прием подач ударом;
 - Удары атакующие, защитные;
 - Удары, отличающиеся по длине полета мяча
 - Удары по высоте отскока на стороне соперника
6. Учебная игра – 11 часов
- парные игры
 - «игра защитника против атакующего»
 - «игра атакующего против защитника»

Оценочные и методические материалы.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Критерии эффективности реализации программы

Результатом реализации данной программы является успешный процесс формирования социокультурно – здоровой личности, личности, способной к самостоятельному выбору ценностей, самоопределению в мире культуры и творческой самореализации, стремящейся к физическому и нравственному самосовершенствованию.

С позиции основной цели и принципов оптимальным результатом реализации данной программы является обучающийся, который:

- имеет высокий уровень понимания ценностного отношения к собственному здоровью и безопасному образу жизни для себя и окружающих;
- умеет принимать решения и достигать результата в соответствии с поставленной целью;
- понимает цели коммуникации, направленность информационного потока, умеет аргументировать собственные высказывания;
- осознает ценности гражданского общества и правового государства, высших идеалов, ориентиров, способен руководствоваться ими в практической деятельности;
- способен руководствоваться в опыте поведения духовно-нравственными нормами и представлениями;
- обладает социально-психологической готовностью и стремлением к профессиональному росту, имеет потребность в достижениях и проявлении умений в совершенствовании своих экономических способностей;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая,	Словесный, наглядный показ,	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование, карточки

		поточная, фронтальная	упражнения в парах, тренировки	мячи на каждого обучающего	судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Обеспечение программы методической продукцией

1. Теоретические материалы - разработки:
 - Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
 - Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
 - Тесты физической подготовленности по ОФП
2. Дидактические материалы:
 - Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
 - Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
 - Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
 - Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

- «Правила игры в настольный теннис».
 - Видеозаписи выступлений учащихся.
 - «Правила судейства в настольном теннисе».
 - Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
3. Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
 - Рекомендации по организации подвижных игр
 - Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12х24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.