МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОДОЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании педсовета
«27» августа 2018года.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»
_____ А.Ю. Мотунов
«1» сентября 2018 г.

Рабочая программа по виду спорта

настольный теннис

для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации- 1 год
Составитель: педагог ДО Акулин А. А.

п. Одоев 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» является программой для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ, разработанной на основе типовой, примерной программ по настольному теннису. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школГ.В.Барчуковой.Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет*физкультурно-спортивнуюнаправленность*.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

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

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 - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок 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 ребенка: 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 мобилизовывать 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.

Педагогическая целесообразность-позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Возраст зачисления в спортивно-оздоровительную группу «Настольный теннис» - 6-18 лет.

Оптимальная наполняемость группы - 10-20 обучающихся.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса

физических упражнений и освоение техники и тактики игры в настольный теннис; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий настольным теннисом.

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

Образовательные

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить технике и тактике настольного тенниса.

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;

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.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу - 6 часов в неделю, 234 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Программа предусматривает 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 физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, В начале (сентябрь) и конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Основной показатель работы группы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года обучающиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;

- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют 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.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в начале и конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, или открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов

п/п		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Гигиена человека	23	23	
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	8	4	4
3	Правила игры в настольный теннис	8	4	4
4	Общая физическая подготовка	64	8	56
5	Основы техники игры	72	16	56
6	Основы тактики игры	36	8	28
7	Контрольные игры и соревнования	10		10
9	Контрольные нормативы по общей физической подготовке	2		2
10	Учебные игры	10		10
	Итого:	234	64	170

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису (3 раза неделю по 2 часа, всего 234часов)

	Содержание занятий	**Количество часов**
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	**2**
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	**2**
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	**2**
4.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	**2**

	Хватка ракетки. Контрольные упражнения.	
5	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	**2**
6.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	**2**
7.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	**2**
8.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	**2**
9.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	**2**
10.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	**2**
11.	Передвижение игрока приставными шагами.	**2**
12.	Передвижение игрока приставными шагами.	**2**
13.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	**2**
14.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	**2**
15.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	**2**
16.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	**2**
17.	Учебная игра с элементами подач.	**2**
18.	Учебная игра с элементами подач.	**2**
19.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	**2**
20.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	**2**
21.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	**2**
22.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	**2**
23.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	**2**
24.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	**2**
25.	Обучение техники «срезка» мяча.	**2**
26.	Обучение техники «срезка» мяча.	**2**
27.	Совершенствование техники срезки в игре.	**2**
28.	Совершенствование техники срезки в игре.	**2**
29.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	**2**
30.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	**2**
31.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	**2**
32.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	**2**
33.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	**2**

34.	**Соревнование в подгруппах**.	**2**
35.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	**2**
36.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	**2**
37.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	**2**
38.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	**2**
39.	Обучение техники «наката» в игре.	**2**
40.	Обучение техники «наката» в игре.	**2**
41.	Изучение вращения мяча в «накате».	**2**
42.	Изучение вращения мяча в «накате».	**2**
43.	Обучение техники «наката» слева, справа.	**2**
44.	Обучение техники «наката» слева, справа.	**2**
45.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	**2**
46.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	**2**
47.	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	**2**
48.	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	**2**
49.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	**2**
50.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	**2**
51.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	**2**
52.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	**2**
53.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	**2**
54.	Применение «подставки» в игре.	**2**
55.	Применение «подставки» в игре.	**2**
56.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	**2**
57.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	**2**
58.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	**2**
59.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	**2**
60.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	**2**
61.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	**2**
62.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	**2**
63.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	**2**

64.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	**2**
65.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	**2**
66.	Применение элемента «подрезка» в игре.	**2**
67.	Применение элемента «подрезка» в игре.	**2**
68.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе.	**2**
69.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе.	**2**
70.	Совершенствование изученных элементов в игре.	**2**
71.	Совершенствование изученных элементов в игре.	**2**
72.	Изучение технического приёма «свеча».	**2**
73.	Изучение технического приёма «свеча».	**2**
74.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	**2**
75.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	**2**
76.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	**2**
77.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	**2**
78.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	**2**
79.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	**2**
80.	Изучение элемента «топ-спин».	**2**
81.	Изучение элемента «топ-спин».	**2**
82.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	**2**
83.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	**2**
84.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	**2**
85.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	**2**
86.	Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов	**2**
87.	Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов	**2**
88.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	**2**
89.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	**2**
90.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	**2**
91.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	**2**
92.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	**2**
93.	Игра накатами слева по диагонали. Движение	**2**

	ракеткой и корпусом	
94.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	**2**
95.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	**2**
96.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	**2**
97.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	**2**
98.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	**2**
99.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	**2**
100.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	**2**
101.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	**2**
102.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	**2**
103.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	**2**
104.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	**2**
105.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	**2**
106.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	**2**
107.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	**2**
108.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	**2**
109.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	**2**
110.	Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	**2**
111.	Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	**2**
112.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	**2**
113.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	**2**
114.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	**2**
115.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	**2**
116.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	**2**
117.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	**2**
	ИТОГО	**234**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Теоретические сведения – 64 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;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 56 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Техническая подготовка -66 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»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученый удар;

Совершенствоватьподачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;

- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
  - удар без вращения – «толчок»
  - удар с нижним вращением – «подрезка»
  - удар с верхним вращением – «накат»
  - удар «топ-спин» - сверхкрученый удар;
-

4. Тактика игры – 38 часов

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

<u>Подачи:</u>

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

<u>Прием подач ударом:</u>

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

5. Учебная игра – 10 часа

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

<u>Обеспечение программы методической продукцией</u>

I. <u>Теоретические материалы - разработки :</u>

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. <u>Дидактические материалы:</u>

- 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.

III. <u>Методические рекомендации:</u>

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Контрольные нормативы и уровень физической подготовленности (6–9 лет)

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	Высокий уровень	**Средний уровень**	**Низкий уровень**	**Высокий уровень**	**Средний уровень**	**Низкий уровень**
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11

Контрольные нормативы и уровень физической подготовленности (10–12 лет)

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	Высокий уровень	**Средний уровень**	**Низкий уровень**	**Высокий уровень**	**Средний уровень**	**Низкий уровень**
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	18	15	11

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 4 штук

- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 4 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Литература для обучающихся:

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. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации – https://www.minsport.gov.ru/
2. Олимпийский Комитет России – http://olympic.ru
3. Федерация настольного тенниса России - http://ttfr.ru/
4. Газета "Спорт Экспресс" - http://www.sport-express.ru
5. Библиотека международной спортивной информации. http://bmsi.ru