УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2» Г. ПЕНЗЫ

ОДОБРЕНА Научно-методическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г	ПРИНЯТА Педагогическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы Протокол № 9 от « 29 » августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказом директора МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы (Попкова Т.Н.) Приказ №224 от «29» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации 3 года

Возраст обучающихся 7 -1 4 лет

Автор-составитель:

Мухина Кристина Эльхановна

педагог дополнительного образования

Пенза, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

- по содержанию является *физкультурно-спортивной,*
- по уровню освоения – *ознакомительной, базовой, углубленной*
- по форме организации – *очной,*
- по степени авторства – *модифицированной.*

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году). Для физкультурно-спортивной направленности.
- Устав МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» разработана на основании нормативно-правовых документов, практического опыта и является отображением единства теории и практики. Общеобразовательная программа «Настольный теннис» соответствует возрастным особенностям учащихся и составлена по принципу постепенного перехода от легкого к более сложному.

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в настольном теннисе и содействия успешному решению

задач физического воспитания детей и подростков. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетнего становления спортивного мастерства в настольном теннисе

Настольный теннис - один из самых интересных видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, очень захватывающий, увлекательный и поистине зрелищный вид спорта. Благодаря доступности настольный теннис стал эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность настольного тенниса среди детей, подростков и молодежи.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. В XX веке игра заметно эволюционировала в связи с изменением технологий производства мячей и ракеток и совершенствованием технического мастерства спортсменов. На 2017 год настольный теннис входил в число самых популярных видов спорта на планете и имел более 850 миллионов поклонников, а в Международной федерации настольного тенниса состояло 226 стран. Как рекреационный вид спорта, настольный теннис занимает в мире первое место по массовости по сравнению с другими видами спорта.

Новизна и отличительные особенности Несмотря, на относительную простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис — достаточно сложный в техническом и физическом отношении вид спорта.

Особенностью программы «Настольный теннис» является то, что она может удовлетворить запросы самых разных возрастных групп. Использование специальных упражнений на учебно – тренировочных занятиях положительно влияют на развитие детей, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний. Исследования авторов подтверждают важность формирования у учащихся разнообразия двигательных умений и навыков, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок. К тому же резко улучшается способностью к быстрым и точным движениям. Установлено, что развитие скоростных качеств способствуют умственной работе. Следовательно, очень важно в этот период делать физические упражнения, развивать скоростные качества, и упражнения на развитие точности движений, а также упражнения на развитие чувства равновесия. Благодаря движению организм не только восполняет потраченное, но и создает запас для дальнейшего развития. Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм. Движение есть неотъемлемая часть любого обучения. Недостатки в двигательном развитии влекут за собой затруднения в усвоении разделов школьной программы. Учитывая все эти данные, и возникла необходимость разработки данной программы, для корректировки двигательного объема учащихся.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по настольному теннису. Кроме того, программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры.

Настоящая программа «Настольный теннис» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта

Педагогическая целесообразность

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.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» предназначена для учащихся от 7 до 14 лет.

Объем и сроки реализации программы:
Программа рассчитана на 3 года обучения
1 год обучения - 108 часов.
2 год обучения – 216 часов.
3 год обучения - 324часа

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.
Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.
Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:
1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час - 45 мин);
2 год обучения – 3раза в неделю по 2 часа (1 учебный час – 45 мин);
3 год обучения - 3раза в неделю по 3 часа (1 учебный час – 45 мин);

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения
Ознакомительный (*1 год обучения*)
Базовый уровень (*2, 3 год обучения*)

Цель программы: 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 учащихся 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.

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

Принципы реализации программы

Программа строится на следующих принципах:

Принцип доступности:

- Обучение по программе доступно всем учащимся, вне зависимости от физических данных и способностей;

Принцип последовательности:

- Образовательная деятельность проводится по принципу «от простого к сложному».

Принцип наглядности:

- При обучении используется личный пример педагога.

Принцип результативности.

- Достижение каждым ребенком определенных знаний, умений и навыков, которые можно отследить.

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 учителя.

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.

Ожидаемые результаты по годам обучения

1 год обучения

Учащиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях настольным теннисом,
- как оказывать первую помощь во время занятий физической культурой и спортом, ЗОЖ,
- упражнения для утренней гимнастики и физкультпауз,
- историю развития настольного тенниса в стране и мире,
- успехи российских спортсменов в соревнованиях,
- значение занятий настольным теннисом для развития детей.

Учащиеся будут уметь:

- бить по мячу,
- подавать,
- принимать,
- тактику игры и подачу,
- соревноваться.

2 год обучения

Учащиеся будут знать:

- состояние и развитие настольного тенниса в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену в спорте,
- профилактику травм,
- основы техники и технической подготовки,
- историю настольного тенниса в Олимпийском движении,
- правила игры на ее развитие и перспективы дальнейшего развития правил.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять удары и подачи слева,
- выполнять удар справа крученый,
- выполнять удар слева крученый,
- подачи слева и справа,
- принимать участие в соревнованиях и учебных играх.

3 год обучения

Учащиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях по настольному теннису.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять подачи маятник, челнок, веер, бумеранг, толчок,
- выполнять удары с отскока, атакующие удары, удар толчок слева, упражнения «школы мяча», удары срезки справа с отскока, удары с отскока, атакующие удары, удары слева, удары справа от стены,
- выполнять накаты, подрезки,
- участвовать в соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программного материала по настольному теннису ученики получат представление:

- о физических качествах
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки
- технических действия в настольном теннисе
- тактических действия в игре
- ориентирование в игре на счет;

Обучающиеся научатся:

- техническим действиям в настольном теннисе
- тактическим действиям в игре на счет
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развития физических качеств
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в настольный теннис;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять подачи с различным вращением.

Ожидаемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)

Личностные результаты:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых упражнений настольного тенниса;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение тактических комбинаций в настольном теннисе на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых движений настольного теннса, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по настольному теннису ученики получат представление:

– о физических качествах
– о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
– о способах изменения направления и скорости движения;
– о режиме дня и личной гигиене;
– о правилах составления комплексов утренней зарядки
– технических действия в настольном теннисе
– тактических действия в игре
– ориентирование в игре на счет;

Обучающиеся научатся:

– техническим действиям в настольном теннисе
– тактическим действиям в игре на счет
– выполнять комплексы упражнений, направленные на развития физических качеств
– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки
– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
– играть в настольный теннис;
– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
– выполнять подачи с различным вращением.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Колич. часов всего	Уровни обучения		
			Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
			1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	24	8	8	8
2.	Практическая подготовка		30	65	
3.	Техническая подготовка		30	65	
4.	Тактическая подготовка		30	65	
5.	Соревнования		10	13	
	Итого часов:	648	**108**	**216**	**324**

1 год обучения

Учебно-тематический план

№	**Наименование темы**	**Всего часов**	**Из них**		**Форма контроля**
			Теория	**Практика**	
	Раздел I Теоретические знания.	**8**	**4**	**4**	
1	Требования техники безопасности на	1	0,5	0,5	Опрос.

	занятиях настольным теннисом.				
2	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	0,5	0,5	Опрос, тест.
3	Физические качества.	1	0,5	0,5	Опрос, тест.
4	Физическая подготовка.	1	0,5	0,5	Опрос.
5	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0,5	0,5	Опрос. Тест.
6	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики и физкультпауз.	1	0,5	0,5	Индивидуальный показ своих комплексов
7	История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	0,5	0,5	Опрос
8	Значение занятий настольным теннисом для развития детей.	1	0,5	0,5	Опрос
	Раздел II Практическая подготовка	**20**	**1**	**19**	
1	Общая физическая подготовка.	10	0,5	9,5	Замер
2	Специальная физическая подготовка.	10	0,5	9,5	Замер
	Раздел III Техническая подготовка	**36**	**2**	**34**	
1	Основные техники теннисиста	5	0,5	4,5	Зачёт
2	Удары по мячу	5	0,5	4,5	Зачёт
3	Подача мяча.	5	0,5	4,5	Зачёт
4	Приём мяча.	5	0,5	4,5	Зачёт
5	Совершенствование удара по мячу	5	-	5	Зачёт
6	Совершенствование подачи мяча	6	-	6	Зачёт
7	Совершенствование приёма мяча	5	-	5	Зачёт
	Раздел IV Тактическая подготовка	**24**	**1,5**	**22,5**	
1	Тактика игры	8	0,5	7,5	Зачёт
2	Тактика подач.	8	0,5	7,5	Зачёт
3	Прием подач ударом.	8	0,5	7,5	Зачёт
	Раздел V Соревнования.	**20**	**1**	**19**	
1	Соревнования. Учебные игры	20	1	19	Педагогическое наблюдение
	Всего:	**108**	**9,5**	**98,5**	

Содержание программы

Раздел I Теоретические знания.

Тема 1 Требования техники безопасности на занятиях настольным теннисом.

Теория. Общие правила безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Практика. Ролевая игра «Проверь себя».

Контроль. Проверяем знания техники безопасности на занятиях.

Тема 2 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Теория. Причины травматизма. Характерные признаки. Оказание помощи.
Практика. Как накладывать холод, давящую повязку, накладывать жгут.
Контроль. Проверяем знания по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 3 Физические качества.
Теория. Что такое физическое качество? Какие есть физические качества. Методы и средства развития физических качеств.
Практика. Игра «Выше, быстрее, сильнее»
Контроль. Проверяем знания развития физических качеств.

Тема 4 Физическая подготовка.
Теория. Что такое физическая подготовка? Формы и содержание физической подготовки. Организация физической подготовки. Нормативные акты регламентирующие физическую подготовку. ОФП. СФП.
Практика. Составление плана по ОФП или СФП, по выбору детей.
Контроль. Проверяем знания по организации и проведению физической подготовке.

Тема 5 Здоровье и здоровый образ жизни.
Теория. Что такое ЗОЖ? Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Влияние двигательной активности и закаливания. Вредные привычки.
Практика. Составление плана режима дня и питания.
Контроль. Проверяем знания по ведению здорового образа жизни.

Тема 6 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики и физкульт-пауз.
Теория. Методика подбора упражнений. Правила разработки комплексов упражнений.
Практика. Разработка комплексов у.г и физкультпаузы.
Контроль. Проверяем знания и умения подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики и физкультпауз.

Тема 7 История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
Теория. Возникновение и развитие настольного тенниса. Становление настольного тенниса как вида спорта. Развитие настольного тенниса в России и СССР.
Практика. Просмотр документального фильма.
Контроль. Проверяем знания истории развития настольного тенниса.

Тема 8 Значение занятий настольным теннисом для развития детей.
Теория. Для чего полезны занятия настольным теннисом. Какие качества он развивает. Какие мышцы тренирует. Какие мышцы укрепляет.
Практика. Игра-выбор «Качества».
Контроль. Проверяем осознанность значения занятий настольным теннисом для саморазвития.

Раздел II Практическая подготовка
Темы. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Теория. Определения ОФП и СПФ. Проявление силовых способностей у теннисистов. Средства и методы воспитания силы. Проявление скоростных способностей у теннисистов. Средства и методы воспитания быстроты реакции. Средства и методы воспитания быстроты движений. Средства и методы воспитания скоростно-силовых возможностей.
Практика. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Подвижные игры. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.
Контроль. Измерение становой силы как показателя общей силы спортсмена, количества отжиманий, подтягиваний (у юношей). Проверяем (измерение) силы кисти.
Двигательные задания (тесты) для контроля за различными проявлениями быстроты у теннисистов.

Раздел III Техническая подготовка
Темы: Основные техники теннисиста. Удары по мячу. Подача мяча. Приём мяча. Совершенствование удара по мячу. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование приёма мяча.
Теория. Понятие основных техник в настольном теннисе.
Практика. Упражнения на отработку:

- техника хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- передвижения теннисиста;
- стойка теннисиста;
- основные виды вращения мяча.
- 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.

Разучивание подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
Отработка ударов по теннисному мячу:

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

Работа над совершенствованием подачи мяча:

- 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.

Контроль. Проверяем владение учащимися основными техниками теннисиста.

Раздел IV Тактическая подготовка
Темы: Тактика игры. Тактика подач. Прием подач ударом.
Теория. Понятие тактики. Понятия «приём», «подача», «удар».
Практика. Освоение:

- подачи мяча в нападении;
- прием подач ударом;
- удары атакующие, защитные;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- удары по высоте отскока на стороне соперника.

Освоение:

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

Отработка подачи:

- атакующим ударом;
- подготовительным ударом;
- защитным ударом.

Контроль. Проверяем правильность выполнения элемента.

Раздел V Соревнования. Учебные игры.
Темы: Учебная игра, парные игры, соревнования.
*Теория***.** Соревнования, как составная частью учебно-тренировочного процесса.
Практика. Учебные игры, участие в соревнованиях.
*Контроль***.** Проверяем отдельные приёмы техники игры у учащихся.

2 год обучения
Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Раздел I Теоретические знания.	**8**	**4**	**4**	
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	0,5	0,5	Опрос.
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	0,5	0,5	Опрос, тест.
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.	1	0,5	0,5	Опрос, тест.
4	Основы техники и техническая подготовка.	1	0,5	0,5	Опрос.
5	История настольного тенниса в Олимпийском движении.	1	0,5	0,5	Опрос. Тест.

6	Основные термины и понятия в настольном теннисе.	1	0,5	0,5	Опрос, тест
7	Влияние правил игры на ее развитие.	1	0,5	0,5	Опрос, тест
8	Перспективы дальнейшего развития правил	1	0,5	0,5	Опрос, тест
	Раздел II Практическая подготовка	**20**		**20**	
1	ОФП	10	-	10	Замер
2	СФП	10	-	10	Замер
	Раздел III Техническая подготовка	**128**	**19**	**109**	
1	Удар слева толчком.	20	5	15	Зачёт
2	Подача слева толчком.	10	3	7	Зачёт
3	Удар справа крученый по высокому и полувысокому мячу.	18	4	14	Зачёт
4	Удар слева крученый наводящий («накат»).	20	3	17	Зачёт
5	Удар справа крученый наводящий («накат»).	10	4	6	Зачёт
6	Удар слева резаный.	10	-	10	Зачёт
7	Подача слева резаная.	20	-	20	Зачёт
8	Подача справа крученая.	10	-	10	Зачёт
9	Подача справа резаная.	10	-	10	Зачёт
	Раздел IV Тактическая подготовка	**40**		**40**	
1	Тактическая классификация ударов	40	-	40	Зачёт
	Раздел V Соревнования.	**20**		**20**	
1	Соревнования. Учебная игра.	20	-	20	Педагогическое наблюдение
	Всего:	**216**	**23**	**193**	

Содержание

Раздел I Теоретические знания.

Темы: Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте. Основы техники и техническая подготовка. История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Влияние правил игры на ее развитие. Перспективы дальнейшего развития правил.

Теория. Наиболее развитые виды спорта в России. Успехи Российских спортсменов на соревнованиях. Влияние морального духа спортсмена на результат. Базовые физические упражнения для подготовки спортсмена. Основные гигиенические требования к спортсмену. Распространенные причины травм и способы их избежать. Основные технические приёмы в настольном теннисе. Результаты Российских спортсменов на Олимпиаде за последние 10 лет. Наиболее распространенные термины и понятия в настольном теннисе. Изменение правил в настольном теннисе за последние 5 лет. Перспективы изменения правил в ближайшие 2 года.

Практика. Просмотр документального фильма про наиболее развитые виды спорта в России и про успехи Российских спортсменов на соревнованиях. Придумать игру для развития командного духа. Составление программы базовых физических упражнений для общего развития организма. Составление плана гигиенических мероприятий на неделю. Отработка навыков оказания первой помощи при травмах. Составление плана на отработку технических приёмов. Совместное обсуждение последних результатов Российских спортсменов на Олимпиаде. Мини опрос на тему основных понятий в настольном теннисе. Совместное обсуждение тенденций в изменении правил настольного тенниса.
Контроль. Проверяем усвоение материала по пройденным темам.

Раздел II Практическая подготовка
Темы: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
Практика. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Подвижные игры. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.
Контроль. Двигательные задания (тесты) для контроля за различными проявлениями быстроты у теннисистов.

Раздел III Техническая подготовка.
Темы: Удар слева толчком, подача слева толчком, удар справа крученый по высокому и полувысокому мячу, удар слева крученый наводящий («накат»), удар справа крученый наводящий («накат»), удар слева резаный, подача слева резаная, подача справа крученая, подача справа резаная.
Практика.
а) Подачи:
1) атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
2) подготавливающие атаку;
3) защитные, не позволяющие противнику атаковать.
б) Прием подач ударом:
1) атакующим;
2) подготовителным;
3) защитным.
в) Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
г) Удары атакующие:
1) накат;
2) топ-спин;
3) завершающий удар;
4) удар по «свече»;
5) контратакующий удар;
6) заторможенный укороченный удар.
д) Удары, различные по силе и направлению вращения мяча:
1) без вращения мяча;
2) с поступательным вращением - верхним, нижним, боковым.
е) Удары защитные:
1) разнообразные активные - сильная подрезка («запил») и крученая «свеча»;
2) однообразные пассивные, многократно повторяющиеся на тот же угол стола
ж) Удары, различные по направлению полета мяча:

1) по прямой;
2) по диагонали;
3) косые с углов стола;
4) косые с центра стола;
5) с углов в центр дальней зоны стола.
з) Удары, отличающиеся по длине полета мяча:
1) короткие;
2) средние;
3) длинные.
и) Удары по высоте отскока на стороне соперника:
1) ниже уровня стола;
2) ниже уровня сетки;
3) средние(20-30 см);
4) высокие(50-60 и выше см).
к) По скорости полета мяча удары бывают:
1) медленные;
2) средние;
3) быстрые.
Контроль. Проверяем правильность выполнения элементов.

Раздел IV Тактическая подготовка.
Темы: Тактическая классификация ударов.
Практика.

- "Срезка": игра ударами справа по диагонали
- "Срезка": игра ударами слева по диагонали
- Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону
- Игра ударами "накат" справа по диагонали
- Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону
- Контрудары "треугольником" в ближней зоне
- Контрудары "восьмеркой" в ближней зоне
- Игра "накатом" без потери мяча
- "Накат" справа против "подрезки"
- "Накат" слева против "подрезки"
- "Топ-спин" справа против "подставки"
- "Топ-спин" слева против "подставки"
- "Топ-спин" справа против "подрезки"
- "Топ-спин" слева против "подрезки"
- Сложные подачи в заданную зону стола
- - Игра различными ударами без потери мяча

Контроль. Проверяем умение выполнения ударов и контрударов, подач, «топ-спинов» и срезки.

Раздел V Игры, соревнования
Темы: Учебная игра, парные игры, соревнования.
*Теория***.** Соревнования, как составная часть учебно-тренировочного процесса.
Практика. Учебные игры, участие в соревнованиях.

*Контроль***.** Проверяем отдельные приёмы техники игры у учащихся в процессе соревнований.

3 год обучения
Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Раздел I Теоретические знания.	**1**	1		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	1		Опрос
	Раздел II Практическая подготовка	**30**		**30**	
1	ОФП	15	-	15	Замер
2	СФП	15	-	15	Замер
	Раздел III Техническая подготовка	**153**	**2**	**151**	
1	Совершенствование подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	30	1	29	Зачёт
2	Толчок. Совершенствование. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	30	1	29	Зачёт
3	Совершенствование ударов с отскока Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	33	-	33	Зачёт
4	Совершенствование удара срезка справа с отскока.	30	-	30	Зачёт
5	Совершенствование ударов с отскока, атакующих ударов, ударов толчок слева с отскока на месте.	30	-	30	Зачёт
	Раздел IV Тактическая подготовка	**99**	**-**	**99**	
1	Совершенствование сочетания ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	35	-	35	Зачёт
2	Накаты.	30	-	30	Зачёт
3	Подрезки.	34	-	34	Зачёт
	Раздел V Соревнования.	**41**	**-**	**41**	
1	Соревнования. Игры.	41	-	41	Педагогическое наблюдение
	Всего:	**324**	**3**	**321**	

Содержание

Раздел I Теоретические знания.
Темы: Инструктаж по технике безопасности на занятиях.
Теория. Основы техники безопасности

Контроль. Проверяем знания техники безопасности.

Раздел II Практическая подготовка
Темы: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
Практика. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Подвижные игры. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.
Контроль. Измерение становой силы как показателя общей силы спортсмена, количества отжиманий, подтягиваний (у юношей). Проверяем (измерение) силы кисти.
Двигательные задания (тесты) для контроля за различными проявлениями быстроты у теннисистов.

Раздел III Техническая подготовка
Практика.
Совершенствование подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг. Толчок. Совершенствование. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара. Совершенствование ударов с отскока Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Совершенствование удара срезка справа с отскока. Совершенствование ударов с отскока, атакующих ударов, ударов толчок слева с отскока на месте.
Контроль. Проверяем правильность выполнения ударов справа и слева, толчок справа и слева.

Раздел IV Тактическая подготовка.
Темы: Совершенствование сочетания ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Накаты. Подрезки.
Практика. Совершенствование открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов. Совершенствование подрезок открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок. Совершенствование сочетания ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.
Контроль. Проверяем правильность выполнения накатов, подрезок справа и слева, ударов справа и слева.

Раздел V Игры, соревнования
Темы: Учебная игра, парные игры, соревнования.
*Теория***.** Соревнования, как составная частью учебно-тренировочного процесса.
Практика. Учебные игры, участие в соревнованиях.
*Контроль***.** Проверяем отдельные приёмы техники игры у учащихся.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	108	36	72	3 занятия по 1 часу
2	216	36	72	3 занятия по 2 часа
3	324	36	72	3 занятия по 3 часа

Формы аттестации.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также 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

Формы промежуточной аттестации

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, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Организационно - методические основы программы (технологии, формы занятия, формы организации учебной деятельности)

Моделирование образовательного процесса в системе дополнительного образования невозможно без знания и использования методов организации образовательной деятельности на занятии. Именно в области методов больше всего проявляется собственное творчество педагога, его индивидуальное мастерство, и поэтому методы всегда были и останутся сферой высокого педагогического искусства. На учебно – тренировочных занятиях по настольному теннису возможно использование как одного метода, так и одновременно сочетание несколько методов. Согласно приоритетной идее единства обучения, воспитания и развития, в дополнительном образовании комплексно используются методы обучения, воспитания и развития. Выбор методов обучения определяется учетом возможностей учащихся: возрастных и психофизиологических особенностей детей и подростков; с учетом специфики изучаемой образовательной области, направления деятельности; возможностей материально-технической базы обучения.

Особенности организации образовательного процесса

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, команда, указание)
- наглядные (показ, использование наглядности)
- практические (упражнения, комплексы, элементы, соревнования, учебно – тренировочные сборы, мастер класс, БКМ (большое количество мячей)

Относительно доступные элементы (накаты справа, слева) разучиваются по отдельности, сотнями, либо тысячами повторений. Для разучивания сложных упражнений (подрезки, торс спины справа и слева, скидки) и исправления ошибок, разбирается по отдельности. Сначала учимся правильно подходить ногами, потом, следовательно, включаем руку и корпус. Тренер встает лицом к обучающимся, и показывает тот или иной элемент.

- <u>Игровой метод</u>

Активность и интерес учащихся к занятиям стимулируются смыслообразующими, игровыми мотивами – введением педагогом игровых персонажей и сюжетных содержаний, охватывающих почти все занятия. При правильном использовании игровой метод приобретает большое значение для воспитания нравственных черт личности ребёнка (коллективизм,

активность, инициативность, настойчивость, смелость, выдержка, отзывчивость, доброжелательность, дисциплинированность, взаимопомощь).

- Соревновательный метод

Способ организации обучающихся при выполнении физических упражнений, когда ярко проявляется момент состязания, сопоставления сил в борьбе за первенство, достижения результатов (использования во время занятий различных эстафет, проведения спортивных праздников, соревнований, участие детей в областных, городских, Российских турнирах по настольному теннису).

- Словесный метод

Словесные методы активизируют восприятие, мышление учащегося, помогают осмысливанию двигательных действий.

Измерение основных параметров физического развития: рост, вес

- Описательные признаки (форма осанки, форма стопы), физиометрические признаки (ЧСС в покое, жизненная емкость легких)
- Метод тестов на определение физических качеств
- Контрольные срезы на овладение знаниями и навыками аэробных упражнений.

1. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоений знаний составляет более $^1/_2$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели	**Критерии**	**Методы**	**Степень выраженности оцениваемого качества**

(оцениваемые параметры)		диагностики	Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Теннисные столы	7
3	Тренажёр для подачи мячей	1
4	Теннисная сетка	9
5	Теннисная ракетка	20
6	Теннисный мяч	20

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Настольный теннис.» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Настольный теннис».

Список литературы, используемая педагогом:

- 1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
- 2. Ашмарин Б.А. Тория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1998. – 223 с.
- 3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
- 4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
- 5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
- 6. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. - М.: ФПС, 2007. - 267 с.

- 7. Евсеев, С. П. Формирование динамической осанки у гимнастов. сб. Гимнастика, М., ФиС., 1978. - Вып. 1. - С. 17-20.
- 8. Жигалов, С. А. Королевство акробатики / С. А. Жигалов, В. Я. Дранч. – М.: ФиС., 1986. – 325 с.
- 8. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
- 9. Лалаева, Е. Ю. Теоретико-методические основы управления подготовкой гимнастов на начальном этапе обучения / Е. Ю. Лалаева, И. В. Макарова. Волгоград, Б.и., 1997. – С. 14-16.
- 10. Мамзин, В. И. Базовые упражнения основа технической подготовки . – Волгоград, Б.и., 1992. - С. 12-15.
- 11. Теория и методика физического воспитания./ под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1990. – 28 с.
- 12. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 312 с.
- 13. Мотылянская Р.Е. Возрастые проблемы спортивной медицины //Теория и практика физической культуры. – 1975. - № 5. – с. 35-38
- 14. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
- 15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000. – 255 с.
- 16. Фомин Н.А., Филин В.П. на пути к спортивному совершенствованию. – М.: ФиС, 1980. – 255

Литература для обучающихся и родителей:

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, **2017**.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, **2016**.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, **2018**.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, **2015**.
5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, **2018**.
6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, **2016**.
7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015.
8. Крепеж к сетке для настольного тенниса. - Москва: **Машиностроение**, **2015**.
9. Кубок "Настольный теннис" (женский). - Москва: **Машиностроение**, **2018**.
10. Кубок "Настольный теннис" (мужской). - Москва: **Высшая школа**, **2016**.
11. Набор для настольного тенниса "BB-20/2". - Москва: **Наука**, **2019**.
12. Набор для настольного тенниса "BB02/1". - Москва: **Огни**, **2016**.
13. Набор для настольного тенниса "BR-12/2". - Москва: **Наука**, **2016**.
14. Набор для настольного тенниса "BR-17/0". - Москва: **Высшая школа**, **2015**.
15. Набор для настольного тенниса "BR-20/2". - Москва: **СПб. [и др.] : Питер**, **2015**.
16. Набор для настольного тенниса (2 ракетки, 3 шара). - Москва: **Машиностроение**, **2017**.
17. Набор для настольного тенниса. - Москва: **Высшая школа**, **2015**.
18. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, **2018**.
19. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, **2015**.

20. Ракетка для настольного тенниса "ACTION". - Москва: **Наука**, **2017**.
21. Ракетка для настольного тенниса "ALCOR 1740-01". - Москва: **Гостехиздат**, **2017**.
22. Ракетка для настольного тенниса "BR-01/2". - Москва: **Наука**, **2018**.
23. Ракетка для настольного тенниса "CORONA". - Москва: **СИНТЕГ**, **2017**.
24. Ракетка для настольного тенниса "CYGNUS WRB". - Москва: **СИНТЕГ**, **2016**.
25. Ракетка для настольного тенниса "DRACO". - Москва: **Огни**,
26. Ракетка для настольного тенниса "FIGHT". - Москва: **Наука**, **2016**.
27. Ракетка для настольного тенниса "INSPIRE". - Москва: **Высшая школа**, **2017**.
28. Ракетка для настольного тенниса. - Москва: **Мир**, **2017**.
29. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, **2016**.
30. Рассел, Джесси Настольный теннис на летних Олимпийских играх 2008 / Джесси Рассел. - М.: VSD, **2016**.

Приложения

https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10771311173113325430&from=tabbar&parent-reqid=1622467329750030-740348871818373334600114-production-app-host-man-web-yp-83&text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BF%D0%BE+%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83+%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16922703778139198559&from=tabbar&p=1&parent-reqid=1622467329750030-740348871818373334600114-production-app-host-man-web-yp-83&text=%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BF%D0%BE+%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83+%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%83