



Частное образовательное учреждение «Смоленская православная гимназия»
Русской Православной церкви

РАССМОТРЕНО
на заседании межпредметного
ШМО учителей
Протокол № 1 от 30.08.2023г.
Руководитель ШМО
 Л. В. Шалабай/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной работе
 И. В. Лисовская/
«30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

«Настольный теннис» (девушки, юноши)

для 5-11 классов на 2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры. Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил. Программа рассчитана на 35 часов обучения. Возраст детей с 9 до 17 лет.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Взаимосвязь с программой воспитания:

Учащиеся выражают на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремятся к физическому совершенствованию, соблюдают и пропагандируют безопасный и здоровый образ жизни.

Демонстрируют навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивают способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Цель дополнительной общеобразовательной программы: воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- разносторонней физической подготовке;
- укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение тактике и технике настольного тенниса;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- спортивно – оздоровительный;
- учебно – тренировочный, соревновательный.

На **спортивно – оздоровительном** этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На **учебно – тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

Специальные упражнения техники настольного тенниса.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.
13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.

Количество занятий: 1 занятие в неделю.

2. Планируемый результат.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

Личностными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- могут продолжать свои занятия самостоятельно;

- 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 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;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Универсальными компетенциями являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы

Учебно – тематический план.

Содержание занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	1	1	
2. Общая физическая подготовка.	5		5
3. Специальная физическая подготовка.	5		5
4. Техника игры.	13		13
5. Тактика игры.	9		9
6. Участие в соревнованиях.	2		2
7. Подведение итогов обучения. Сдача нормативов.	2		2
Итого:	37	1	36

I. Введение.

1. Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности. Настольный теннис в системе физ. воспитания

II. Общая физическая подготовка.

2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.
4. Упражнения на координацию движения.
5. Развитие силовых качеств, развитие прыгучести
6. Спортивные и подвижные игры.

III Специальная физическая подготовка.

7. Прыжковые упражнения с предметами и отягощением.
8. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.
9. Упражнения на гимнастической стенке.
10. Упражнение с мячом, с набивным мячом.
11. Отработка приема подачи.

IV. Техника игры.

12. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста.
13. Имитация подачи мяча.
14. Удар толчком слева, удар подставка.
15. Удар накат слева, справа.
16. Удар подрезка слева, справа.
17. Удар «крученая свеча».
18. Удар «Стоп», удар подача и ее прием.
19. Плоский удар.
20. Накат открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева.
21. Короткий накат, длинный накат.
22. Подрезка открытой ракеткой, закрытой ракеткой.
23. Топ-спин справа, слева.

V. Тактика игры.

24. Передвижение теннисиста.
25. Тактика игры нападения.
26. Тактика игры защиты.
27. Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
28. Учебно - тренировочные игры:
29. В одиночном разряде.
30. В парном разряде.
31. Специальные физ. упражнения

VI. Участие в соревнованиях.

- 32.. Участие во внутрисекционных соревнованиях.
33. Участие в общешкольных соревнованиях.

VII. Подведение итогов обучения.

34. Подведение итогов.
35. Сдача нормативов.

4. Тематическое планирование.

№	Сроки проведения		Тема раздела, урока	Основное содержание	Деятельность школьников	Электронные образовательные ресурсы	Кол-во часов
	План.	Факт.					
1.	2,09		Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности. Настольный теннис в системе физ. воспитания	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1
2.	9		Общеразвивающие упражнения.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1
3.	16		Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://nsportal.ru/npo-spo/gumanitarnye-nauki/library/2022/04/18/razvitiie-fizicheskikh-kachestv	1
4.	23		Упражнения на координацию движения.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://nsportal.ru/npo-spo/gumanitarnye-nauki/library/2022/04/18/razvitiie-fizicheskikh-kachestv	1
5.	30		Развитие силовых качеств, развитие прыгучести.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://nsportal.ru/npo-spo-gumanitarnye-nauki/library/2022/04/18/razvitiie-fizicheskikh-kachestv	1

			упражнений и заданий, участие в учебной игре		групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра				spo/gumanitarnye-nauki/library/2022/04/18/razvitiie-fizicheskikh-kachestv	
6.	7,10	Спортивные и подвижные игры.	Игровая разминка, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра		Игровая разминка, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра				https://nsportal.ru/n-po-spo/gumanitarnye-nauki/library/2022/04/18/razvitiie-fizicheskikh-kachestv	I
7.	14	Прыжковые упражнения с предметами и отягощением.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра		Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра				https://nsportal.ru/n-po-spo/gumanitarnye-nauki/library/2022/04/18/razvitiie-fizicheskikh-kachestv	I
8.	21	Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра		Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра				https://nsportal.ru/n-po-spo/gumanitarnye-nauki/library/2022/04/18/razvitiie-fizicheskikh-kachestv	I
9.	28	Упражнения на гимнастической стенке.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра		Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра				https://nsportal.ru/n-po-spo/gumanitarnye-nauki/library/2022/04/18/razvitiie-fizicheskikh-kachestv	I

10.	4, 11	Упражнение с мячом, с набивным мячом.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://nsportal.ru/npo-spo/gumanitarnye-nauki/library/2022/04/18/razvitiie-fizicheskikh-kachestv	1
11.	11	Отработка приема подачи.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/ГТ_Samsonov.pdf	1
12.	18	Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/ГТ_Samsonov.pdf	1
13.	25	Имитация подачи мяча.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/ГТ_Samsonov.pdf	1
14.	2, 12	Удар толчком слева, удар подставка.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/ГТ_Samsonov.pdf	1
15.	9	Удар накат слева, справа.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных,	Слушание, анализ полученной информации, выполнение	https://www.fizkultura.ru/system/files/i	1

				групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	упражнений и заданий, участие в учебной игре	mce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	
16.	16	Удар подрезка слева, справа.		Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/mce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1
17.	23	Удар «крученная свеча».		Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/mce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1
18.	30	Удар «Стоп», удар подача и ее прием.		Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/mce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1
19.	6,01	Плоский удар.		Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/mce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1
20.	13	Накат открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева.		Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/mce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1

21.	20	Короткий накат, длинный накат.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1
22.	27	Подрезка открытой ракеткой, закрытой ракеткой.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1
23.	3,03	Топ-спин справа, слева.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1
24.	10	Передвижение теннисиста.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1
25.	17	Тактика игры наладения.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1
26.	24	Тактика игры защиты.	Разминка, ОРУ, выполнение	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1

				индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических приемов, учебная игра	информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	ura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	
27.	2,03	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1	
28.	9	Учебно - тренировочные игры.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических и технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1	
29.	16	Учебно - тренировочные игры. В одиночном разряде.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических и технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1	
30.	23	Учебно - тренировочные игры. В парном разряде.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических и технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1	
31.	6,04	Учебно - тренировочные игры. В одиночном разряде.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических и технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/pingpong/TT_Samsonov.pdf	1	

				приемов, учебная игра	в учебной игре	.pdf	
32.	13	Учебно - тренировочные игры. В одиночном и парном разряде.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических и технических приемов, учебная игра	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических и технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1
33.	20	Специальные физические упражнения.	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических и технических приемов, учебная игра	Разминка, ОРУ, выполнение индивидуальных, парных, групповых упражнений, отработка тактических и технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1
34.	27	Внутрисекционное соревнование.	Разминка, ОРУ, отработка тактических и технических приемов, игра-соревнование	Разминка, ОРУ, отработка тактических и технических приемов, игра-соревнование	Слушание, анализ полученной информации, участие в соревновательной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1
35.	4	Общешкольное соревнование	Разминка, ОРУ, отработка тактических и технических приемов, игра-соревнование	Разминка, ОРУ, отработка тактических и технических приемов, игра-соревнование	Слушание, анализ полученной информации, участие в соревновательной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1
36.	11	Подведение итогов.	Разминка, ОРУ, разбор тактических и технических приемов, учебная игра	Разминка, ОРУ, разбор тактических и технических приемов, учебная игра	Слушание, анализ полученной информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1
37.	18	Сдача нормативов	Разминка, ОРУ, выполнение	Разминка, ОРУ, выполнение	Слушание, анализ полученной информации	https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/ping-pong/ГТ_Samsonov.pdf	1

			контрольных нормативов, учебная игра	информации, выполнение упражнений и заданий, участие в учебной игре	ura.ru/system/files/imce/books/ping-pong/TT_Samsonov.pdf
--	--	--	--------------------------------------	---	--

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, кат и условия, в которых они выполняются.

Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Учебные пособия:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФИС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФИС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,:1995г.
7. В.К. Бальсевич и др. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе. Сургут, Дефис, 2001г.
8. А.Н. Амелин, В.А. Пашин. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.