

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБОУ средняя школа №444

протокол № 1
от « 31 » 08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 130/У-Н
от « 31 » 08. 2022 г.
Директор ГБОУ средняя школа № 444



А.Г. Андреев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Настольный теннис

1 год обучения
Возраст - 11-15 лет

Разработчик:
Филиппов Виталий Антонович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является базовой по уровню освоения.

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон «283) (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа по настольному теннису имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с детьми с в возрасте от 11 до 15 лет, носит практико - ориентированный характер и направлена на овладение учащимися основным приёмам настольного тенниса.

Настольный теннис способствует гармоничному и физическому развитию личности, воспитывает трудолюбие, силу воли, развивает быстроту и ловкость, что положительно отражается на нервной системе, делая психику воспитанника устойчивой. Этим определяется педагогическая целесообразность программы «Настольный теннис».

В процессе изучения курса дополнительной образовательной программы по настольному теннису формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Благодаря физкультурно-спортивной направленности программы, учащиеся смогут не только получить позитивный эмоциональный здоровый жизненный настрой, овладеть навыками игры, но и участвовать в соревнованиях различного уровня по настольному теннису. Ценность занятий по настольному теннису заключается в общедоступности, несложности оборудования. Игра в настольный теннис способствует развитию быстроты, скоростной выносливости, резкости, ловкости, решительности, трудолюбию, настойчивости.

Настольный теннис органично вошёл в нашу жизнь, развивается, сохраняя традиции, популярность, содержит в себе огромный потенциал для освоения физкультурно-спортивного наследия.

Сведения о возникновении и развитии тенниса очень разноречивы. Некоторые специалисты считают, что он зародился в Азии в Японии или Китае. По другим данным родина настольного тенниса - Европа. Спортивной игрой - настольный теннис был признан в 1900 году в Англии.

Срок реализации программы - 1 год. Форма обучения проводится как групповая, так и индивидуальная. Дополнительная образовательная программа носит индивидуальный характер и составлена на основе типовой учебной программы Министерства образования РФ «Спортивные кружки», 1977 год. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в нестандартном подходе к обучению детей с особенностями развития, учета индивидуальных возможностей и способностей. Настольный теннис служит укреплению здоровья, вырабатывает такие качества, как ловкость, глазомер, быстроту мышления, то есть все то, что пригодится и в социальной жизни.

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

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 молодежи, 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 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.

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, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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

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

Теннис- спортивная игра, которая сочетает в себе элементы различных видов спорта. Теннис требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Программа предусматривает подготовку учащихся к соревнованиям, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

Цель программы

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

Задачи:

Образовательные задачи- углубление и расширение знаний об истории и развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

- 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.
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья детей;
- формирование личности ребенка;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение навыкам ведения игры, участие в соревнованиях по настольному теннису

Воспитательные задачи- привитие интереса к настольному теннису, к его истокам, трудолюбия, силы воли, умения довести начатое дело до конца, взаимовыручки в парной игре;

- 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
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- воспитание умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание твердости характера, оптимизма, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- удовлетворение потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми и взрослыми, возможность проявления своих чувств;

Развивающие задачи- развитие моторных навыков, внимания, творческих способностей, формирование спортивного интереса.

- 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;
укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
организация досуга как средство самоорганизации и самореабилитации ребенка;
- развитие внимания, координации движений, пространственного ориентирования;

Обучение на первом году строится так, чтобы учащиеся хорошо освоили «азы» игры в настольный теннис, узнали историю игры, свободно разбирались в терминах и основных понятиях.

Дополнительная образовательная программа предусматривает 108 часов в год для первого года обучения для групповых занятий. Продолжительность одного занятия 45 минут, с 10-ти минутным перерывом. В течение которого, могут проводиться разнообразные игры, способствующие отдыху детей. Также, обучение по данной программе, создает благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности творческой самореализации учащихся. Занятия являются эффективным средством реабилитации развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Овладеть искусством игры в настольный теннис помогает определенная система в последовательном усложнении способов и приемов техники игры. На занятиях дети с особенностями развития обучаются приемам и тактикой игры, куда входят:

- основы организации игры, контроль качества игры;
- последовательность изучаемых приемов и техники игры;
- изучение приспособлений и оборудования для игры в теннис,
- обучение правилам безопасности игры.

Необходимо подчеркнуть особую важность решения развития у детей:

- умения ориентироваться в пространстве;
- координации и точности движений;

-внимания;

-удовлетворении потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми и взрослыми, возможности проявления своих чувств.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Курс дополнительной образовательной программы состоит из нескольких этапов:

1. **Спортивно-оздоровительный этап.** На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечь и заинтересовать детей настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей развития. Задача этапа – заинтересовать и вовлечь детей в объединение по настольному теннису.
2. **Учебно-тренировочный этап.** Наблюдение за воспитанниками во время игры. Составление стратегии обучения методам и приемам ведения игры по настольному теннису. Включение в методику проведения занятий коррекционно-оздоровительных упражнений. Приобретение необходимых теоретических и практических знаний. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.
3. **Этап спортивного совершенствования.** Воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами- в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часа для первого года обучения. Срок реализации дополнительной образовательной программы рассчитан на 1 год (108 часов).

В конце изучения программы юные теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Материально - техническое обеспечение занятий.

Оборудование и инвентарь: набор для настольного тенниса, стол

Юные теннисисты обязаны знать:

1. **Строевые упражнения. Понятия:** Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйся!», «вольно!», « По порядку – рассчитайся!» и т.д.
2. Повороты: направо, налево, кругом.
3. Построения: в шеренги, колонны, круги.
4. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. *Упражнения без предметов:* Для руки плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. *Упражнения с предметами :* С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.
4. *Подвижные игры:* игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
первого года обучения**

№	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	4	4		Опрос
	Инструктаж по технике безопасности.				
2	Ознакомление с правилами игры: Игра с ракеткой и мячом; Удары по мячу; Правила игры; Коррекционные упражнения на сенсорное восприятие	4: 3 3 3 3	1 1 1 1	2 2 2 2	Наблюдение Сдача норм
3	Ознакомление со стойками: Разновидности стоек Движение играющего при игре Удары по мячу «открытой» ракеткой Подача «открытой» ракеткой	4: 3 3 3 3	1 1 1 1	2 2 2 2	Наблюдение
4	Способы держания ракетки: Азиатская (вертикальная) хватка Хватка «пером»; Повышение подвижности кисти	3: 2 2 2	1 1 1	1 1 1	Опрос Соревнование
5	Способы подачи: Разновидности подачи Подача с низким подбросом Подача «накатом» справа и слева	3: 2 2 2	1 1 1	1 1 1	Обсуждение
6	Способы передвижения: Разновидности передвижений у стола Передвижение у стола «одношажное» Передвижение у стола «двушажное» Позиция ног и туловища при ударе справа, слева	4: 4 4 4 4	1 1 1 1	3 3 3 3	Анализ способов
7	Техника игры: Техника удара по мячу -срезка; -накат; -топ-спин; -подставка; -подрезка; Отработка подач и ударов	7: 4 4 4 4 4 4 4	1 1 1 1 1 1 1	3 3 3 3 3 3 3	Наблюдение
8	Тактика игры: Ознакомление с тактикой игры -тактика подачи; -тактика игры розыгрыша очка; -смена игрового ритма -ускорение игрового ритма -подготовка к соревнованиям	6: 4 4 4 4 4 4	1 1 1 1 1 1	3 3 3 3 3 3	соревнования
	Всего:	108	35	73	

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в учреждении. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России, исторические сведения. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Правила соревнования по настольному теннису.

2. Ознакомление с правилами игры.

Знакомство с настольным теннисом как со спортивной игрой. Изучение размеров специального стола. Разметка теннисного стола одиночных и парных игр. Правила игры.

3. Ознакомление со стойками.

Изучение индивидуальной стойки каждого обучаемого, а также классической к столу в пол оборота, лицом к столу.

4. Способы держания ракетки.

Существует два способа держания ракетки: азиатская и европейская хватки. Азиатская хватка ракетки - это держание ракетки вертикально (хватка 'пером). Европейская хватка ракетки - ракетку держат горизонтально.

5. Способы подачи.

Существует несколько видов подач: прямая подача, подача «мостик», подача «челнок», подача «веер».

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции с использованием тренажеров и спортивного оборудования.

5. Способы передвижения.

Существует несколько видом перемещения. Это - выпадом, шагом, прыжком, броском.

6. Техника игры.

Рассказ о технике выполнения приема. Показ его преподавателем. Имитирование движений без мяча. Удары по подвижному мячу.

Упражнения на развитие гибкости с использованием спортивного оборудования.

7. Тактика игры.

Тактика атакующего игрока против атакующего игрока; атакующего против защитника; защитника против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры строится на индивидуальных качествах игрока.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого полугодия:

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;

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;

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.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Настольный теннис»

Возраст учащихся от 11-15 лет. Срок реализации 1 год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	2.09	25.05	36	108	Форма занятий – групповая. Группа занимается 3 раза в неделю по 1 часу

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Организационные и образовательные мероприятия программы:

подготовка помещения и инвентаря к занятиям;

проведение организационных занятий;

использование различных методов обучения;

участие в соревнованиях;

проведение встреч с лучшими игроками по настольному теннису;

проведение родительских собраний, индивидуальной беседы с родителями, открытые занятия для родителей

Учебно-методическая литература.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта»;
10. Программа Министерства образования РФ
11. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис»