

Администрация муниципального образования муниципального района  
«Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»  
«Выльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение

«Утверждаю»:

Директор школы \_\_\_\_\_  
Р.С. Торлопова

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
М.П.

## ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «Настольный теннис».

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Вид деятельности:** спортивная деятельность

**Возраст учащихся:** 2-9 класс.

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик:** учитель физической культуры Поварова Вера Сергеевна

с. Выльгорт

## 1. Пояснительная записка.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского настольного тенниса в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Педагогическая целесообразность образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по настольному теннису воспитывают волевые качества, взаимовыручку, культуру поведения и т.д.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

**Настольный теннис** - один из популярнейших видов спорта. Играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладает прекрасной координацией движений. Эта игра совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакций. Она способствует развитию оперативного мышления и внимания. Настольный теннис как вид спорта полезен тем, что воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, хладнокровие, выдержку, самообладание. А такие качества необходимы человеку не только в спорте.

Программа составлена на 1 год обучения на основе программы для внешкольных учреждений и изученной литературы по обучению настольному теннису, тесно связана со школьным предметом- физическая культура. Необходимым условием достижения высокого спортивного мастерства является физическая подготовка. Если физическая подготовка спортсмена хорошая, он сможет выдерживать интенсивные, напряженные и продолжительные тренировки и соревнования. Общая физическая подготовка позволяет воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие.

Для обучения ребят игре в настольный теннис необходимо особое внимание уделить технике и тактике игры. Техника - основа тактики, а тактика предполагает сочетание различных технических приемов. Поэтому в программе уделяется серьезное внимание технике и тактике игры, отводится много времени на то, чтобы заложить основы техники и тактики.

Большое значение при обучении игре в настольный теннис играет соревновательный момент. Поэтому как один из этапов педагогического контроля на занятиях будут проводиться одиночные и парные встречи и соревнования. Также предполагается участие в районных соревнованиях в составе сборной школы сильнейших теннисистов группы.

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ▶ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- ▶ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ▶ обучить 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 обучающихся, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Основной формой обучения настольному теннису является занятие. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Учебная нагрузка на группу 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

#### **Организационно - педагогические основы обучения:**

Прием в группу происходит при наличии справки о состоянии здоровья. Заниматься могут девочки и мальчики 7 -15 лет.

Срок реализации программы:	Кол- во часов в неделю:	Время одного занятия:	Режим занятий:	Кол-во недель в учебном году:	Кол-во обучающихся:	Кол-во часов в год:
1 год	3 часа	45 мин.	3 раза в неделю по 1 часу	34	12 чел.	102 часов

#### **Формы проведения занятий:**

- групповые;
- всем составом спортивной секции;
- индивидуальные.

#### **Формы организации занятий**

Выбор форм организации занятий обусловлен спецификой обучения в теннисном клубе:

- ▶ комбинированное занятие;
- ▶ тренировочные занятия с педагогом-тренером;
- ▶ занятие-соревнование;
- ▶ занятие - совершенствование полученных игровых навыков

## Планируемые результаты.

**В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования**

**Предметных результатов, которые** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения содержания рабочей программы:

*В области познавательной культуры:*

- ▶ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- ▶ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- ▶ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области коммуникативной культуры:*

- ▶ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- ▶ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ▶ умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису

**Метапредметных результатов, которые** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

*Регулятивные УУД:*

- ▶ *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью педагога;
- ▶ *Проговаривать* последовательность действий;
- ▶ *Учиться работать* по предложенному педагогом плану.
- ▶ *Учиться отличать* верно выполненную задачу от неверной;

*Познавательные УУД:*

- ▶ ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью педагога;
- ▶ добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога;
- ▶ перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

*Коммуникативные УУД:*

- ▶ совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- ▶ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Личностных результатов, которые** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы по настольному теннису:

- ▶ повысят координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- повысят общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- повысят большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям.

К концу обучения дети:

***Будут знать:***

- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований; по настольному теннису;
- основы техники настольного тенниса;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

***Будут уметь:***

- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы
- Играть теннисным мячом через сетку;
- организовать и провести судейство в теннисе;
- составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Выполнять разнообразные упражнения с ракеткой;
- соблюдать технику безопасности на занятиях.

***Применять:***

- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- навыки общения в коллективе

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 1. Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях. Правила безопасного поведения. Предупреждение травматизма. Режим занятий. Содержание программы обучения.

### 2. Правила игры.

#### Теория:

Изучение основных правил игры в настольный теннис. Судейство соревнований. Ведение счета. Организация соревнований в группах.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка.

#### Практика:

Ходьба, бег: на носках, на пятках, скрестный, семенящий, повторный- 5х30 м; старты из различных положений. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами, ракеткой, с теннисным мячом. Прыжки в длину, с места, вверх, с разбега в длину. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

### 4. Техника игры.

#### Теория:

Столы для игры в настольный теннис. Оборудование и инвентарь. Правильная хватка ракетки и способы игры. Выбор ракетки, шарика. Установка сетки. Обязанности и права игроков. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

#### Практика:

Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов накат справа, слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Имитация перемещений с выполнением ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Сдача контрольных нормативов. Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач (с верхним, нижним, смешанным вращением). Отражение подач и ударов: накатами, подставками. Удары по укороченному мячу топ- спином. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Парные игры. Защита свечкой с верхним вращением мяча. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Игра двумя мячами накатом слева и справа. Имитация ударов. Жонглирование мячом для настольного тенниса. Игра на счет из одной партии. Игра на счет из 3-х партий.

Тактика одиночных игр. Особенности парных игр. Тактика игры в различных зонах. Комбинация в одиночных, парных и смешанных играх.

### 5. Тактика игры.

#### Теория:

Тактика игры с разными противниками. Способы проведения соревнований. Судейская терминология.

#### Практика:

Игра атакующего против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра защитника против атакующего. Тактика одиночных игр. Особенности парных игр. Тактика игры в различных зонах. Комбинация в одиночных, парных и смешанных играх.

### 6. Игровая подготовка.

#### Практика:

Игры на счет. Соревнования в группе по круговой системе. Соревнования между спортивными секциями. Районные соревнования.

### 7. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за учебный год. Успехи и неудачи. Награждение лучших.

## Содержание курса внеурочной деятельности.

№	Содержание курса	Виды деятельности	Форма организации
<b>Столярная подготовка материала для работ по дереву.</b>			
1-1ч	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по теннису Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	Беседа.
2-3ч	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	Беседа. Практическая работа
3-4ч	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Демонстрации. Практическая работа

4-4ч	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Уметь перемещаться вперед и назад Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Практическая работа. Беседа.
5-4ч	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Беседа. Практическая работа.
6-5ч	Удары по мячу	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Практическая работа.
7-5ч	Удары по мячу	Уметь выполнять высокодалекие удары. Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Практическая работа
8-4ч	Удары по мячу	Уметь выполнять мягкие удары перед собой Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа	Практическая работа.



		<p>и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	
9-4ч	Удары по мячу	<p>Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств</p> <p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p>	Практическая работа.
10-5ч	Подачи.	<p>Уметь выполнять подачи</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.</p>	Практическая работа.
11-5ч	Подачи	<p>Уметь выполнять подачу разной траектории</p> <p>Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений</p>	Практическая работа.
12-4ч	Подачи.	<p>Уметь подавать подачу и выполнять удары</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно</p>	Практическая работа.

		воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	
13-4ч	Подачи.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Практическая работа.
14-4ч	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Уметь наносить удары справа	Практическая работа
15-4ч	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	Уметь быстро перемещениям Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,	Практическая работа.
16-4ч	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	Уметь выполнять удар без вращения Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Практическая работа
17-4ч	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	Практическая работа.
18-4ч	Удар «накат» справа и слева на столе.	Уметь выполнять удар «накат» Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Практическая работа

19-4ч	Удар « накат» справа и слева на столе.	Уметь последовательно выполнять подачу и удары Проявлять и правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);	Практическая работа.
20-4ч	Удар « накат» справа и слева на столе.	Уметь выполнять удары «накат» справа Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий теннисиста. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Практическая работа
21-4ч	Удар « накат» справа и слева на столе.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе Воспитывать в себе волю к победе	Практическая работа.
22-4ч	Выбор позиции.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Практическая работа.
23-4ч	Выбор позиции.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	Практическая работа.
24-4ч	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со	Практическая работа.

		<p>сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий настольного тенниса</p> <p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.</p>	
25-4ч	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	<p>Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед</p> <p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.</p>	Практическая работа.
26-4ч	Свободная игра на столе.	<p>Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)</p> <p><u>Позн.</u> Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> Формулировать собственное мнение;</p> <p>Стремление к победе, умение достойно проигрывать.</p>	Практическая работа.
27-4ч	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Формирование потребности к ЗОЖ	Беседа
28-4ч	Игра на счет из одной, трех партий. Игра на счет из одной, трех партий.	<p>Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников</p> <p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.</p>	Практическая работа.
29-4ч	Игра на счет из одной, трех партий.	<p>Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры.</p> <p><u>Позн.</u> Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> Формулировать собственное мнение;</p> <p>Проявлять стремление к победе в игре.</p>	Практическая работа
30-4ч	Тактика игры с разными противниками.	<p>Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры.</p> <p>Воспитывать в себе волю к победе.</p>	Практическая работа

31-4ч	Тактика игры с разными противниками.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Практическая работа
32-4ч	Основные тактические варианты игры.	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений <u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;  Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	Практическая работа
33-4ч	Основные тактические варианты игры.	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Практическая работа
34-4ч	Соревнования по настольному теннису	Уметь реально оценивать свои физические возможности Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий . Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	Практическая работа
35-4ч	Соревнования по настольному теннису	Уметь реально оценивать свои физические возможности Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий . Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	Практическая работа

36-4ч	Итоговое занятие. Подведение итогов	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	Беседа. Практическая работа.
-------	--	---	------------------------------

## 2. Тематический план:

№	Разделы:	Кол-во теорет. часов:	Кол-во практ. часов:	Всего часов:
1.	Вводное занятие.	1		1
2.	Правила игры.	1	1	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка.		14	14
4.	Техника игры.		57	51
5.	Тактика игры.	1	7	8
6.	Игровая подготовка.	-	20	22
7.	Итоговое занятие.	-	4	4
	Всего:	3	105	102

### Методическое и техническое обеспечение

- ▶ теннисные столы -3 шт.;
- ▶ теннисные ракетки - 10 шт.;
- ▶ демонстрационная доска - 1 шт.;
- ▶ теннисные мячи - 15 шт.;

1. Г.В.Барчукова. «Теория и методика настольного тенниса»Изд.центр «Академия», 2006
2. В.А.Воробьева. «Настольный теннис» Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Изд. Сов. спорт, 2007
3. А.Н.Амелин, В.А.Пашинин «Азбука спорта» Настольный теннис. Изд. Физкультура и спорт, 1999
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 2005.
5. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Санкт-Петербург ,2009.
6. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в дополнительном образовании. – М.: Агриус, 2010.
7. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 2007.