

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 338  
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБОУ школы № 338 Невского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 8 от 18.06.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы № 338  
Неевского района Санкт-Петербурга  
М.Н. Свирко  
приказом №48/1-д от 19.06.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ЗОЛОТАЯ РАКЕТКА»**

Возраст учащихся: 8-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Дата и время 30.07.2025 14:00 ФИО: Свирко Мария Николаевна Должность: Директор КЭП: 0088A382C1F179DFEA80D361858F7E2D1B Действителен с 06.12.2023 по 28.02.2025
--

Разработчик программы:  
Фролова Светлана Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения

### 1.2. Актуальность программы:

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

**«Золотая ракетка»**, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированными Министерством юстиции Российской Федерации РГ№ 61753 от 18.12.2020.

### 1.3 Объем и срок реализации программы 1 год 144 часа, 2 год 144 часа.

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

**1.5 Адресат программы.** В объединение принимаются девочки и мальчики 8 - 12 лет разного социального статуса, проявившие интерес к настольному теннису и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью

### 1.6 Цель и задачи

#### Цель:

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

## **Задачи:**

### **1. Образовательные задачи:**

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

### **2. Развивающие задачи:**

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

### **3. Воспитательные задачи:**

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

### **1.7 Условия реализации программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования» Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

**Набор** на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся.

### **1.8 Формы и режим занятий.**

#### **Режим занятий:**

- 1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 8-12 лет.
- 2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 12 человек, возраст 8-12 лет.

**Формы проведения занятий:** обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра - соревнование, тренировка, тестирование.

#### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение ит.п.)
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная:* организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

#### **Формы подведения итогов реализации программы являются:**

- Анализ как коллективных, так и индивидуальных достижений (обсуждение со всеми учащимися групп).
- Участие в спортивном движении (соревнования), открытые занятия, мастер-классы.

#### **Формы фиксации результатов:**

- Диагностическая карта. Определение уровня обученности по годам обучения. (см Приложение 1; Приложение 2)
- Папка учёта спортивных достижений учащихся (грамоты, дипломы)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях.

#### **Методы и приемы, используемые на занятиях:**

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- индивидуальные задания (в каждом разделе, начиная со второго полугодия первого года обучения);
- пример.

### **1.9. Материально-техническое оснащение:**

- столы теннисные складные – 2 штуки;
- сетки – 2 штуки;
- ракетки теннисные – 8 штук;
- мячики для игры в теннис не менее 15 шт;
- скакалки – 15 шт.

### **1.10. Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Личностные результаты:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

#### **Предметные результаты:**

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

#### **Метапредметные результаты**

**Регулятивные:** - получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

#### **Коммуникативные**

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

#### **Познавательные**

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

### **Учебный план 1года обучения**

п/п	№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1		Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2		Специальная физическая подготовка	60	10	50	Наблюдение
3		Изучение правил игры	2	2	-	Беседа

4	Изучение правил техники безопасности во время игры	2	2	-	Беседа
5	Технико-тактическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
6	Участие в соревнованиях	8	2 -	6	Наблюдение
7	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
8	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение лучших учащихся
	<b>Всего часов</b>	144	36	108	

#### Учебный план 2 года обучения

п/п	№ Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	8	2 -	6	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение лучших учащихся
	<b>Всего часов</b>	144	36	108	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	11.09.2024	30.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	04.09.2025	30.05.2026	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **Рабочая программа**

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий год обучения (прилагается к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов)

Календарно-тематическое планирование по годам обучения прилагается к рабочей программе.

### **Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью в возрасте 8-12 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек. Программа 1 года обучения направлена на обучение азам тактики и техники настольного тенниса, больше тренировочных обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

### **Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения**

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 8-12 лет, в группе 12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, которые, согласно данным итоговой диагностики, успешно освоили программу первого года обучения, а также учащиеся, прошедшие предварительный просмотр. Учащиеся второго года обучения особенно нуждаются в том, чтобы результат их деятельности удовлетворял, прежде всего, их самих, а также вызывал бы одобрение у их сверстников и взрослых. Учащиеся, которые последовательно и систематически занимались физической культурой и спортом, приобретают ко второму году обучения устойчивый интерес к дальнейшему совершенствованию приобретенных умений и навыков. Они свободно выполняют основные приемы техники и тактики игры.

### **Задачи 1 года обучения:**

#### **Образовательные задачи:**

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение начальными техническими приёмами игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

#### **Развивающие задачи:**

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

### **Задачи программы 2 года обучения**

#### **Воспитательные:**

- Формировать у обучающихся умение добиваться намеченной цели.
- Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

– Воспитывать организаторские навыки и умение действовать в коллективе.

**Развивающие:**

- Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся.
- Развивать способность действовать по определённому плану
- Прививать трудовые навыки по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

**Обучающие:**

- Научить составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей
- Обучить основным техническим элементам игры в теннис.
- Формировать умение судить игру.

**Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения:**

**Личностные результаты:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

**Предметные результаты:**

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут начальные практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут начальные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные:**

- получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности.

**Коммуникативные**

- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

**Познавательные**

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- получают знания об истории настольного тенниса.

**Содержание  
1 года обучения**

**1. Вводное занятие. Теория:**

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения настольного тенниса и развитие его в России.
- Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

**2. Специальная физическая подготовка**

**Теория:**

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений. Практика:
- Завершающий удар на дальность отскока мяча. (Подача мяча под углом 45° на стол, в точку центральной линии стола, на расстоянии 1/3 её длины от задней линии, мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Учащийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.)
- Бег по «восьмёрке».
- Бег боком вокруг стола (без касания стола):

- Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку):
- Отжимания в упоре от стола;
- Подъём из положения лёжа в положение сидя;
- Прыжки со скакалкой одинарные;
- Прыжки со скакалкой двойные.

### **3. Техничко-тактическая подготовка**

Теория:

- Изучение правил игры, начисление очков;
- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №1 «**Подача**»

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №2 «**Приём**»

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №3 «**Атака**»

- Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №4 «**Защита**»

- Отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №5 «**Двухсторонняя игра**»

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

Тема №6 «**Игра в парах**»

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

### **4. Участие в соревнованиях**

Теория:

- Правила поведения на соревнованиях Практика:

Применение технических и тактических навыков, полученных в ходе обучающих занятий.

### **5. Контрольное задание.**

Теория:

- Правила выполнения контрольных заданий Практика:
- Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

### **6. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за год;

#### **Планируемые результаты программы 2 года обучения**

За время обучения по программе «Настольный теннис» у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения



от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций. Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут учащимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни. В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

*коммуникативных:*

- общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

*волевых:*

- целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

*нравственных:*

- целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности учащихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия. Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

### **К концу второго года обучения учащиеся:**

#### **Будут знать:**

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

#### **Будут уметь:**

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

### **Содержание программы 2 года обучения**

#### **1. Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

- Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

- Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

#### **2. Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

- Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча.

Практический компонент:

- Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания.

#### **3. Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

- Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

- Игры на счёт. Парные игры.

#### **4. Упражнения по элементам.**

Тренинг.

Теоретический компонент:

- Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов. Практический компонент:

- Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

### **5. Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы и приёмы, используемые на занятиях:**

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам;
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

**Дидактические средства:**

- методическая литература.

**Образовательные технологии:**

- информационные,
- лично-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

**Формы подведения итогов реализации программы являются:**

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого года обучения награждение лучших учащихся.

**Формы фиксации результатов**

- Карта самооценки учащихся (*см приложение №1*)
- Карта педагогического мониторинга (*см приложение №2*)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях).

Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

**Требования к проведению контроля**

Систематичность. Объёмность,

Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

:

### **Список литературы**

*Для педагога:*

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, **2017**. - 184 с.

1. 2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, **2016**. - 112 с.

3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, **2018**. - 256 с.

4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, **2015**. - 188 с.

5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, **2018**. - 208 с.

6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В.

Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, **2016**. - **534** с.

7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - **319** с.
8. Крепезж к сетке для настольного тенниса. - Москва: **Машиностроение**, **2015**. - **995** с.
9. Кубок "Настольный теннис" (женский). - Москва: **Машиностроение**, **2018**. - **493** с.
10. Кубок "Настольный теннис" (мужской). - Москва: **Высшая школа**, **2016**. - **268** с.
11. Набор для настольного тенниса "ВВ-20/2". - Москва: **Наука**, **2019**. - **171** с.
12. Набор для настольного тенниса "ВВ02/1". - Москва: **Огни**, **2016**. - **743** с.
13. Набор для настольного тенниса "ВВ-12/2". - Москва: **Наука**, **2016**. - **909** с.
14. Набор для настольного тенниса "ВВ-17/0". - Москва: **Высшая школа**, **2015**. - **146** с.
15. Набор для настольного тенниса "ВВ-20/2". - Москва: **СПб. [и др.] : Питер**, **2015**. - **862** с.
16. Набор для настольного тенниса (2 ракетки, 3 шара). - Москва: **Машиностроение**, **2017**. - **453** с.
17. Набор для настольного тенниса. - Москва: **Высшая школа**, **2015**. - **745** с.
18. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, **2018**. - **642** с.
19. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - **801** с.
20. Ракетка для настольного тенниса "ACTION". - Москва: **Наука**, **2017**. - **755** с.

*для родителей:*

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000..
2. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
3. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

*для учащихся:*

1. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В. Богушас. — М., 2004.
2. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матышина. — М.,

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (юноши).**

	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16лет(УТГ-4,5)	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	1-75	7,48-8,20	76-100
	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	2-75	16-11,2	76-100
	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	1-75	15,6-13,2	76-100
	Перенос мячей, с.	54-45	-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	1-75	25,8-21	76-100
	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	1-75	68-80	76-100
	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	1-75	48-60	76-100
	Прыжки скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	1-75	128-140	76-100
	Прыжки скакалкой двойные за 45 с.	25-35	-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	1-75	88-100	76-100
	Прыжок в длину с места, см.	103-113	-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	1-75	216-240	76-100
	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	1-75	9,1-8,5	76-100

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (девушки).**

	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП-1,		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16лет (УТГ-4,5)	
		Результат	очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	-11	4,45-5,40	2-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5-7,67	76-100
	Бег по «восьмерке», с.	47-37	-11	36,7-31	2-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
	Бег вокруг стола, с.	34-24	-11	23,9-22,1	2-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
	Перенос мячей, с.	54-45	-10	44,6-37	1-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100

	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	-11	21-30	2-30	31,5-40	31-50	40,5- 52,5	51-75	53-65	76- 100
	Подъём и сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	-12	21-27	3-31	28 - 34	32=50	35-47	51-75	48-60	76- 100
	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с.	65-75	-11	76-94	2-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76- 100
	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с.	25-35	-11	36-54	2-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76- 100
	Прыжок в длину с места, см.	106- 116	-11	117- 136	2-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76- 100
	Бег 60 м, с.	14,0- 13,1	-10	13,0- 11,5	1-31	11,45- 10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85- 9,25	76- 100