

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Администрация Абанского района

МКОУ Хандальская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол №1 от «30»

08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Машукова И.Б.

Приказ №58 от «30» 08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Настольный теннис»

(Физкультурно-спортивное направление)

**с.Хандальск - 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно оздоровительного этапа 1-года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

**Актуальность** – 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.

**Новизна программы** – программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно - развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей,

формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности актуальности данной дополнительной образовательной программы** рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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 мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Адресат программы:** программа рассчитана на 2 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 68 часов. Количество обучающихся 5-9 человек.

Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего школьного возраста (13-17 лет).

Работа строится на основе главных методических принципов: учет возрастных особенностей детей, доступность материала, постепенность его усложнения.

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель:**

##### **Образовательные:**

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

##### **Воспитательные:**

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

##### **Оздоровительные:**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

### **Ожидаемые результаты:**

#### К концу первого года:

##### Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

##### Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

##### 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.

#### К концу второго года:

##### Будут знать:

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

##### Будут уметь:

- поводить 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.

#### К концу третьего года:

##### Будут знать:

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

##### Будут уметь:

- поводить 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;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, полугодия в форме зачетаи.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	04.09.2024	26.05.2024	34	68	2 раза в неделю по 2 академических часа

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела /наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Знания о физической культуре и спорте.</b> Физическая культура и спорт в России. Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.Стойка игрока	4	3	1	Беседа, рассказ.Работа в группах
2.	<b>Способы двигательной деятельности</b> Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Исходное положение при подаче. Основные положения при подготовке и выполнении	10	1	9	Работа индивидуально

	основных приёмов игры. Гигиена и врачебный контроль				
3.	<b>Техника ударов по мячу в игре.</b> Удары по мячу. Удар по мячу с полулета. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Игра в ближней и дальней зонах. Основные тактические варианты игры.	28	1	27	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	<b>Техника подачи мяча.</b> Техника подачи мяча Короткая подача. Длинная подача. Техника применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	8	1	7	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	<b>Техника атакующего удара.</b> Специальная физическаяподготовка Специальная физическаяподготовка Упражнения с мячом и ракеткой.Вращение мяча вразных направлениях. Атакующие удары	12	1	11	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	<b>Общая физическая подготовка.</b> Тренировка удара: накатом у стенки. Удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.Специальные беговые упр.	6	1	7	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>ИТОГО:</b>	68	6	62	

**Календарно-тематическое планирование по «Настольному теннису».**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата	
		Теория	Практика	План	Факт
<b>Знания о физической культуре и спорте (4 часа)</b>					
1	1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	2	Введение в мир настольного тенниса	1		
3	3	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.		1	
4	4	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1		
<b>Способы двигательной деятельности ( 10 часов)</b>					
5	1	Способы держания ракетки		1	
6	2	Исходное положение при подаче стойки теннисиста		1	
7	3	основные приёмы игры		1	
8	4	Способы держания ракетки		1	
9	5	Гигиена и врачебный контроль.	1		
10	6	Перемещения близко у стола и в средней зоне		1	
11	7	Правильная хватка ракетки и способы игры		1	
12	8	Правила игры в настольный теннис.		1	
13	9	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.		1	
14	10	Правильная хватка ракетки и способы игры.		1	
<b>Техника ударов по мячу и игры (28 часов)</b>					
15	1	Удары по мячу		1	
16	2	Удары по мячу		1	
17	3	Удары по мячу		1	
18	4	Удары по мячу		1	
19	5	Удар по мячу с полулета		1	
20	6	Удар по мячу с полулета		1	
21	7	Удар по мячу с полулета		1	
22	8	удар подрезкой		1	

23	9	Удар подрезкой		1		
24	10	Срезка, толчок.		1		
25	11	Удар без вращения мяча		1		
26	12	Срезка, толчок.		1		
27	13	Удар «накат»		1		
28	14	Удар подрезкой		1		
29	15	Удар «накат»		1		
30	16	Техника выбора позиции	1			
31	17	Итоговая аттестация.		1		
32	18	Выбор позиции		1		
33	19	Игра в «крутиловку» вправо и влево		1		
34	20	Свободная игра на столе		1		
35	21	Свободная игра на столе		1		
36	22	Игра на счёт из одной, трёх партий		1		
37	23	Игра в ближней и дальней зонах		1		
38	24	Тактика игры с разными противниками		1		
39	25	Игра в ближней и дальней зонах		1		
40	26	Игра в ближней и дальней зонах		1		
41	27	Основные тактические варианты игры		1		
42	28	Основные тактические варианты игры		1		
<b>Техника подачи мяча (8 часов)</b>						
43	1	Техника подачи мяча	1			
44	2	Короткая подача;		1		
45	3	Длинная подача		1		
46	4	Длинная подача		1		
47	5	применение подач с учетом атакующего соперника.		1		
48	6	Применение подач с учетом защищающего соперника.		1		
49	7	Применение подач с учетом атакующего соперника.		1		
50	8	Основы тренировки теннисиста.		1		
<b>Техника атакующего удара (12 часов)</b>						
51	1	Специальная физическая подготовка		1		



52	2	Специальная физическая подготовка		1		
53	3	Упражнения с мячом и ракеткой		1		
54	4	Упражнения с мячом и ракеткой		1		
55	5	Вращение мяча вразных направлениях		1		
56	6	Атакующие удары		1		
57	7	Атакующие удары		1		
58	8	Передвижения у стола		1		
59	9	Скрестные и приставные шаги		1		
60	10	Выпады вперед, назад и в стороны		1		
61	11	Действия при подаче соперника		1		
62	12	кистевой накат		1		
<b>Общая физическая подготовка ( 6 часов)</b>						
63	1	Тренировка удара:		1		
64	2	Удары на точность.		1		
65	3	Игра у стола.		1		
66	4	Подготовка к соревнованиям		1		
67	5	Соревнования		1		
68	6	Итоговое занятия		1		

### Содержание программы 1 год обучения.

#### 1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### 2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

#### 3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

**4. Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

**5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

**6. Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

**Условия реализации программы**

Обучение проходит в отдельном спортивном зале соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым:

спортивный школьный зал 18 х9

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 1-2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2-4 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- проектор, компьютер, выход в интернет.
- методическая литература

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

**Методическое обеспечение**

**1-й год обучения**

№ п/	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы	Методически й	Техническое оснащение
------	----------------	---------------	-----------------	---------------	-----------------------

п			организации занятий	дидактическ ий материал	
1	Знания о физической культуре и спорте.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, презентация	Компьютер, проектор. Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Способы двигательной деятельности	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, видео урок	Компьютер, проектор. Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса
3	Техника ударов по мячу в игре	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, презентация.	Компьютер, проектор. Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса
4	Техника подачи мяча	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, презентация.	Компьютер, проектор. Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса
5	Техника атакующего удара	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Видео урок.	Тетрадь для записей и зарисовок.
6	Общая физическая подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, презентация	Компьютер, проектор. Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса

## Контрольно-измерительные материалы

### Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

### Методические рекомендации по проведению тестирования.

**Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону 41 противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачёт идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

**Бег по «восьмерке»** На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м., от В до Д - 3 м., от Д до С - 2 м. и от С до А - 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»: Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается

**Бег боком вокруг стола:** выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

**Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

**Отжимания в упоре от стола:** исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги

выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

**Подъём из положения лёжа в положение сидя:** исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

**Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

**Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

**Подсчет очков:** на основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку спортсменов 8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет - 20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

**Таблица подсчета очков для оценки общей и специальной физической подготовки (юноши и девушки)**

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	Неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	650	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

### **Литература для педагога:**

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. Програма для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

### **Литература для обучающихся:**

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.

Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.

12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

### **Список рекомендованной литературы для родителей**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.