

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора
по УВР

_____ И.А. Устилева

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
В.М.Кильдюшкин

Приказ № 252 од
от «01» сентября 2022г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Направление: «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Форма организации: учебный курс

Уровень, класс

ООО, 5-8 кл.

Количество часов по учебному плану

- в неделю-1ч.

- в год-34ч.

Разработал:

педагог внеурочной деятельности
Сергеева Татьяна Юрьевна

2022 год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования. Данная программа адресована учащимся 5-8 классов и направлена на укрепление здоровья учащихся, формирования навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, морально – волевых качеств.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на повышение эффективности воспитательной деятельности в системе физической культуры и спорта, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность: занятия по программе «Настольный теннис» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как координация, быстрота, выносливость, ловкость.,

При обучении технических приемов формируется потребность ребенка в движении и его удовлетворение от результатов двигательной деятельности, развиваются психические и личностные качества.

Основное достоинство программы – это доступность, простота реализации, эффективность и направленность на развитие и коррекцию физических качеств детей, раскрытию их творческих способностей средствами настольного тенниса.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы колеблется 11 – 15 лет

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий в неделю 1 час/нед., 34 час/год

Цель программы - создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий настольным теннисом с учетом их способностей и склонностей.

Задачи программы:

- *обучающие* - поэтапное обучение технике и тактике игры в настольный теннис;
- *развивающие* - развитие образного и логического мышления, интеллекта и психологической устойчивости в экстремальных (соревновательных) ситуациях;
- *воспитательные* - воспитание волевых, настойчивых, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, способных к адаптации в коллективе и готовности выполнять роль гражданина;
- *оздоровительные* - формирование здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий, оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнерами.

Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

Учебно –тематический план

| № | Наименование модуля | Количество учебных часов | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Базовый подготовительный | 1 | 10 | 11 |
| 2 | Базовый основной | 1 | 14 | 15 |
| 3 | Базовый поддерживающий | 1 | 7 | 8 |
| Итого | | 3 | 31 | 34 |

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течении года используется тестирование (контрольные упражнения)

Модуль Базовый подготовительный

Цель: создание базового уровня развития физических и специальных двигательных качеств. Освоение начальных технических навыков и умений.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о здоровом образе жизни (режим дня, закаливание, гигиена, физическая зарядка)
- Обучение правильному способу удержания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Обучение базовой техники выполнения ударов (откидка слева и справа), передвижений.
- Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.

Развивающие:

- Развитие физических качеств и способностей, характерных для игроков настольного тенниса: быстроты, ловкости, гибкости, координации движений

Воспитательные:

- Воспитание волевых качеств (дисциплинированности, активности, организованности)

- Формирование детского коллектива
- Привитие интереса к регулярным занятиям настольным теннисом

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- Влияние физических упражнений на организм человека
- Основные правила игры в настольный теннис
- Правила техники безопасности на занятиях

Обучающийся должен уметь:

- Правильно удерживать ракетку
- Выполнять стойку теннисиста

Содержание и методика контрольных испытаний:

Общая физическая подготовка:

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

Техническая подготовка:

1. Оценивается хватка ракетки и игровая стойка;
2. Набивание мяча ладонной стороной ракетки – дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке;
3. Набивание мяча тыльной стороной ракетки - дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке;
4. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки – дается 2 попытки, засчитывается наибольшее количество набиваний на ракетке.
5. Откидка слева – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат.
6. Откидка справа – прием норматива описан в «откидке слева».
7. Подача откидкой слева – дается 10 попыток, засчитывается количество подач, выполненных без нарушений правил.
8. Подача откидкой справа - прием норматива описан в «подача откидкой слева».

Учебно – тематический план

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/аттестации |
|---|-------------------------------|--------------|----------|-------|---------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Правила поведения учащихся на | 1 | 1 | 2 | Беседа, наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|----------------------------------|
| | занятиях. История появления и развития настольного тенниса. Подвижные игры. Эстафеты. | | | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Обучение хватке ракетки и игровой стойке. Удержание мяча на ракетке. Эстафеты. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Откидка слева у тренировочной стенки, у стола. Подача откидкой слева. Передвижения | | 1 | 1 | |
| 4 | Общеразвивающие упражнения. Обучение откидке справа. Имитация откидки справа. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Общеразвивающие упражнения. Откидка справа у тренировочной стенки, у стола. Подача откидкой справа. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 6 | Общеразвивающие упражнения. Откидка справа у тренировочной стенки, у стола. Подача откидкой справа. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 7 | Общеразвивающие упражнения. Откидка справа у тренировочной стенки, у стола. Подача откидкой справа. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 8 | Общеразвивающие упражнения. Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями. Эстафеты. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 9 | Общеразвивающие упражнения. Игра | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |

| | | | | | |
|---------------|---|----------|-----------|-----------|--------------|
| | поочередно откидкой справа и слева с перемещениями. Подвижные игры. | | | | |
| 10 | Контрольные нормативы. | | 1 | 1 | Тестирование |
| Итого: | | 1 | 10 | 11 | |

Содержание модуля Базового подготовительного курса

Теоретическая подготовка - 1 час

1. Правила поведения учащихся на занятиях, техника безопасности. История появления и развития настольного тенниса. Понятие «физическая культура». Её значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, закаливание, правильное питание юного спортсмена – 1 час.

Практическая подготовка – 10 часов

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения без предметов:
 - Для подвижности в суставах: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, коленных суставах; сгибание и разгибание стоп ног; рывки руками назад-вверх, в сторону.
 - Для туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, пружинящие наклоны, круговые движения туловищем.
 - Для ног: из положения стоя маховые движения вперед, назад и в стороны; выпады с различными пружинящими движениями, ходьба выпадами; приседания, прыжки с продвижением вперед, на одной, двух ногах.
2. Упражнения с предметами:
 - Прыжки со скакалкой;
 - Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положений сидя, стоя, лежа одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и во время бега, метание мяча в цель, метание мяча на дальность.
3. Легкоатлетические упражнения:
 - Ходьба и бег в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, бег высоко поднимая колени. Бег в различном темпе с изменением направления и скорости.

Подвижные игры и эстафеты: игры и эстафеты с элементами бега для развития силы, быстроты и ловкости движений, точности выполнения заданий, проявлением внимания и самостоятельности при выполнении действий, выносливости для победы в игре, эстафеты с теннисной ракеткой и мячом для закрепления технических элементов.

Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ладонной стороне ракетки и удержание мяча на тыльной стороне ракетки на месте, передвигаясь по прямой или огибая различные предметы, ускоряясь и замедляя шаги.

Жонглирование мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки в стойке теннисиста, стоя на месте, с небольшими передвижениями вправо-влево или вперед-назад, ведение мяча ракеткой об пол, стоя на месте или передвигаясь по указанию преподавателя. Жонглирование мячом поочередно о ракетку и об пол.

Овладение техникой ударов (откидка слева и справа): имитация ударов откидкой справа (слева) перед зеркалом, с ракеткой, имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий, одиночные и серийные передвижения и удары, игра откидкой слева (справа) у тренировочной стены, на половине стола, с тренером на столе, тренировочные соревнования по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Модуль Базовый основной

Цель: создание базового уровня развития физических и специальных двигательных качеств. Освоение начальных технических навыков и умений.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний о здоровом образе жизни;
- Обучение техники выполнения ударов (накат слева и справа, подачи накатом слева и справа, подрезка слева и справа, подачи подрезкой слева и справа) и передвижений;
- изучение правил игры в настольный теннис;
- привитие навыков соревновательной деятельности;

Развивающие:

- развитие физических качеств и способностей – быстроты, ловкости, координации движений;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- сведения о здоровом образе жизни;
- иметь представление о технике выполнения изученных ударов и передвижений
- краткие правила игры в настольный теннис

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять откидки слева и справа, накаты слева и справа, подрезки слева и справа, подачи, правильно перемещаться при игре на столе

Содержание и методика контрольных испытаний:

Общая физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.
2. Прыжки со скакалкой одинарные – техника исполнения упражнения описана в модуле 1.
3. Подъем из положения лежа в положение сидя – исходное положение лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течении 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Техническая подготовка:

1. Накат справа – выполняются удары на столе, испытание проводит тренер. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Дается 2 попытки, засчитывается наилучший результат;
2. Накат слева – прием норматива описан в «накат справа»;
3. Сочетание наката справа и слева – прием норматива описан в «накат справа»
4. Подача накато́м слева - дается 10 попыток, засчитывается количество подач, выполненных без нарушений правил;
5. Подача накато́м справа – прием норматива описан в «подача накато́м слева».

Учебно - тематический план

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/аттестации |
|---|--|--------------|----------|-------|-----------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Правила настольного тенниса | 1 | 1 | 2 | Беседа, наблюдение, соревнования. |
| 2 | ОФП. СФП. Накат и контрнакат справа. Подача накато́м справа. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 3 | ОФП.СФП. Накат и контрнакат справа. Подача накато́м справа. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 4 | ОФП.СФП. Накат и контрнакат справа. Подача накато́м справа. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |

| | | | | | |
|---------------|--|----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| | Передвижения. | | | | |
| 5 | ОФП. СФП. Накат и контрнакат слева. Подача накатом слева. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 6 | ОФП. СФП. Накат и контрнакат слева. Подача накатом слева. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 7 | ОФП. СФП. Накат и контрнакат слева. Подача накатом слева. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 8 | ОФП. СФП. Игра поочередно накатом справа и слева с передвижениями вправо-влево, вперед - назад. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 9 | ОФП. СФП. Подставка (блок) справа и слева. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 10 | ОФП. СФП. Подставка (блок) справа и слева. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 11 | ОФП. СФП. Подрезка слева. Подача подрезкой слева. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 12 | ОФП. СФП. Подрезка слева. Подача подрезкой слева. Передвижения. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 13 | Правила настольного тенниса. Подрезка справа. Подача подрезкой справа. Передвижения. Подвижные игры. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования. |
| 14 | Контрольные испытания | | 1 | 1 | Тестирование |
| Итого: | | 1 | 14 | 15 | |

Содержание модуля базового основного

Теоретическая подготовка – 1 час

1. Правила настольного тенниса- 1 час.

Практическая подготовка – 14 часов

Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения из 1 модуля.

Специальная физическая подготовка – для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно - силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц

туловища, ног, рук: прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях, прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо, приставные шаги и выпады, бег скрестным шагом в различных направлениях, прыжки через гимнастическую скамейку, выпрыгивания из приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание), имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад, упражнения с набивными мячами разного веса, метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

Техническая подготовка - овладение техникой ударов (накатов слева и справа, подрезок слева и справа, подач): имитация ударов накато́м справа (слева) и подрезкой справа (слева) на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное), имитация ударов накато́м и подрезкой на простейших тренировочных тренажерах, имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий, игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе, выполнение подач разными ударами, игра на счет разученными ударами;

Подвижные игры: групповые игры – «круговая», «один против всех», «круговая – с тренером», «вышибалы».

Модуль Базовый поддерживающий

Цель: закрепление ранее изученных теоретических и практических знаний и умений.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование техники выполнения ударов справа и слева;
- совершенствование техники передвижения и развитие координационных способностей;

Развивающие:

- повышение уровня общей и специальной подготовленности;

Воспитательные:

- Развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- Формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- Развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила игры в настольный теннис и использовать их на практике;
- спортивную терминологию;
- о лучших теннисистах г. Самары и России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические элементы н/тенниса (откидка, накат, подрезка, подачи)

Содержание и методика контрольных испытаний:

Контрольные испытания из модуля 2.

Учебно - тематический план

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля/аттестации |
|---------------|---|--------------|----------|----------|----------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Правила настольного тенниса. Совершенствование подрезки слева. Передвижения. Подача подрезкой слева. | 1 | 1 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 2 | ОФП. СФП. Совершенствование подрезки слева. Передвижения. Подача подрезкой слева. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3 | ОФП. СФП. Совершенствование подрезки справа. Передвижения. Подача подрезкой справа. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 4 | Сочетание подрезки слева и справа. Тактические комбинации. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 5 | ОФП. СФП. Совершенствование наката справа. Передвижения. Подача накатом справа. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 6 | ОФП. СФП. Сочетание ударов накатом слева и справа. Передвижения. Игра на счет. | | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, соревнования |
| 7 | Контрольные испытания. | | 1 | 1 | Тестирование |
| Итого: | | 1 | 7 | 8 | |

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка – 1 часа

1. Правила настольного тенниса – 1 часа;

Практическая подготовка – 7 часов

Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения из 1 модуля.

Специальная физическая подготовка: упражнения из 2 модуля.

Техническая подготовка: совершенствование технических ударов из 2 модуля, повышение скорости выполнения всех изученных ударов, усиление вращения мяча, игра на счет с применением различных заданий, совершенствование изученных подач.

Тактическая подготовка: изучение простых тактических комбинаций настольного тенниса, сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Материально – техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивной зал ОУ

Спортивный инвентарь:

- Теннисные столы
- Теннисные сетки
- Ракетки для настольного тенниса для каждого учащегося
- Мячи для настольного тенниса для каждого учащегося
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- Скамейка гимнастическая
- Гимнастические маты
- Робот – тренажер
- Тренажер – колесо
- Оградительные бордюры
- Счетчики
- Судейские столы

Литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Настольный теннис. Допущена государственным комитетом РФ по ФК и С. 2004.
2. Ю.А. Байгулов, С.Д. Шпрах. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис. Для ДЮСШ и СДЮООР.: М, 1999 г.
3. М.С. Бриль «Отбор в спортивных играх», М.:1980.
4. В.В. Команов «Тренировочный процесс в настольном теннисе», учебно-методическое пособие, М. : 2014
5. Г.В. Барчукова «Настольный теннис», М.: 1990.

6. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин «Физическая культура, настольный теннис» М.:2015
7. А.В. Алексеев «Сам себе тренер», М.: 1969.
8. «Теоретическая подготовка юных спортсменов», М.:1981.
9. О.В. Матыцин «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе», М.:2001.
10. Ю.П. Байбулов «Настольный теннис», М.:2000.
11. ЦЮ. Чжунхуэй , Чжуан Цзяфу «Настольный теннис», М.: 1987.