Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов»

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

г. Елец

1. **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа «Настольный теннис» является модифицированной, рассчитана на год обучения и разработана с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий и согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) образовательных программ в «МБОУ СШ № 10 с УИОП». Программа базового уровня сложности.

* 1. **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" по **направленности** является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, а также, н/теннис развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремленности, собранности и взаимопониманию.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 11 - 15 лет.

## Новизна и актуальность программы.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. **Актуальность** данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва. 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. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. 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. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

* 1. **Отличительные особенности программы.**

**Отличительная особенность** этой программы от уже существующих в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получаются учащимися в процессе обучения. Все образовательные разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта. Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разного возрастного. Содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков у обучающихся. Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям. Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания дополнительных образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

* 1. **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 11 до 15 лет, желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим тренировочным занятиям по настольному теннису обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развивать функциональные системы растущего организма. Программа дает возможность углубленно изучить вид спорта «настольный теннис» с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 11 - 15 лет.

## Объем и срок освоения программы.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 148 часов (4 часа в неделю) в учебный год. Срок реализации рабочей программы 1 год.

## Методы и формы обучения

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

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;

2.Игровой метод;

3.Соревновательный;

4.Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

**Ожидаемые результаты к концу 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.

* 1. **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее число занятий 148 часов в год. Минимальный возраст зачисления детей в секцию настольного тенниса с 11 лет. Количество занятий в неделю два. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость группы - 15 человек. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Резервные часы могут быть использованы педагогом в любом разделе учебно-тематического плана для закрепления изученного материала.

1. **Цель и задачи программы**

**Целью** данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом. **Задачи:** *Образовательные:*- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;- научить регулировать свою физическую нагрузку.*Развивающие:*- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.*Воспитательные:*- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;- пропагандировать здоровый образ жизни.Программа рассчитана на обучающихся с 11 до 15 лет. Основной контингент объединения школьники и подростки.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

1. Содержание программы
   1. Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Этап**  **спортивно** | |
| **-оздоровительный** |
| 1 | Введение, техника безопасности, правила распорядка | 4 | |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | 28 | |
| 3 | Индивидуальная подготовка | 40 | |
| 4 | Игры на счет | 30 | |
| 5 | Простые упражнения по элементам | 10 | |
| 6 | Контроль нормативов физического развития | 30 | |
| 7 | Соревнования | 6 | |
|  | **Итого** | **148** | |

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и турнирах.

* 1. Содержание (учебно-тематическое планирование)

**Содержание программы.**

**1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка»**

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.

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.

1. **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.

1. **Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

1. **Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

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

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

1. **Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

1. **Соревнования**

Теоретический компонент:

Правила участия в соревнованиях.

Практический компонент:

Соревнования.

* 1. Планируемые результаты

По окончанию обучения обучающиеся должны получить результаты

**Личностные результаты:**

• развитие любознательности и сообразительности;

• развитие целеустремленности, внимательности;

• развитие наглядно-образного мышления и логики;

• повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

• знание и применение основных моральных норм поведения;

• развитие навыков сотрудничества со старшими и детьми.

**Метапредметные результаты:**

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;

• освоение начальных форм рефлексии;

• формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;

• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;

• формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

**Предметные результаты:** К концу года обучающиеся

***будут знать*:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры. ***будут уметь*:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

1. Организационно-педагогические условия реализации программы
   1. Календарно-учебный график

Начало занятий – 01.09.2021, окончание занятий – 28.05.2022г. Расписание занятий строится из расчета 3 раза в неделю по 2 часа.

4.2. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Тема занятия** | | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| 1 | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. | 2 |  |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. | 2 |  |
| 3 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. | 2 |  |
| 4 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. | 2 |  |
| 5 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | 2 |  |
| 6 | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. | 2 |  |
| 7 | Передвижение игрока приставными шагами. | 2 |  |
| 8 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 2 |  |
| 9 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 2 |  |
| 10 | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. | 2 |  |
| 11 | Учебная игра с элементами подач. | 2 |  |
| 12 | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. | 2 |  |
| 13 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 2 |  |
| 14 | Обучение техники «срезка» мяча. | 2 |  |
| 15 | Совершенствование техники срезки в игре. | 2 |  |
| 16 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | 2 |  |
| 17 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 2 |  |
| 18 | Соревнование в подгруппах. | 2 |  |
| 19 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 2 |  |
| 20 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. | 2 |  |
| 21 | Обучение техники «наката» в игре. | 2 |  |
| 22 | Изучение вращения мяча в «накате». | 2 |  |
| 23 | Обучение техники «наката» слева, справа. | 2 |  |
| 24 | Совершенствование техники «наката», применение в игре. | 2 |  |
| 25 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 2 |  |
| 26 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | 2 |  |
| 27 | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». | 2 |  |
| 28 | Применение «подставки» в игре. | 2 |  |
| 29 | Изучение техники выполнения «подставки» слева. | 2 |  |
| 30 | Изучение техники выполнения «подставки» справа | 2 |  |
| 31 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | 2 |  |
| 32 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 2 |  |
| 33 | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. | 2 |  |
| 34 | Применение элемента «подрезка» в игре. | 2 |  |
| 35 | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывание на столе. | 2 |  |
| 36 | Совершенствование изученных элементов в игре. | 2 |  |
| 37 | Изучение технического приёма «свеча». | 2 |  |
| 38 | Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. | 2 |  |
| 39 | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 2 |  |
| 40 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 2 |  |
| 41 | Изучение элемента «стоп-спин». | 2 |  |
| 42 | Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. | 2 |  |
| 43 | Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре | 2 |  |
| 44 | Занятия для совершенствование ранее изученных элементов | 2 |  |
| 45 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 2 |  |
| 46 | Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. | 2 |  |
| 47 | Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом | 2 |  |
| 48 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 2 |  |
| 49 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 2 |  |
| 50 | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). | 2 |  |
| 51 | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). | 2 |  |
| 52 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). | 2 |  |
| 53 | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток). | 2 |  |
| 54 | Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС. | 2 |  |
| 55 | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. | 2 |  |
| 56 | Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке. | 2 |  |
| 57 | Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. | 2 |  |
| 58 | Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. | 2 |  |
| 59 | Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра. | 2 |  |
| 60 | Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. | 2 |  |
| 61 | Значение психологической подготовки. Учебная игра. | 2 |  |
| 62 | "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра. | 2 |  |
| 63 | Передвижение возле стола в игре по направлениям. | 2 |  |
| 64 | Удар "подрезка". Учебная игра. | 2 |  |
| 65 | Выполнение подачи в заданную зону стола. | 2 |  |
| 66 | Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар". | 2 |  |
| 67 | Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка". | 2 |  |
| 68 | Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой. | 2 |  |
| 69 | Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. | 2 |  |
| 70 | Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз). | 2 |  |
| 71 | Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз). | 2 |  |
| 72 | Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд). | 2 |  |
| 73 | Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки). | 2 |  |
| 74 | Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз). | 2 |  |

**4.3.Кадровое обеспечение программы**

**Условия реализации программы**

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

**4.4. Материально-техническое оснащение занятий**

Обучение проходит в спортивном зале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

**4.5. Материально-техническое обеспечение**

Сведения о помещении: спортивный зал МБОУ «СШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов». Столы для настольного тенниса -3, сетки для н/тенниса -3, мячи для н/тенниса, табло для счета – 3.

1. Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Формы занятия** | **Приемы и методы организации занятий** | **Методический и дидактический материал** | **Техническое оснащение** | **Форма подведения итогов** |
| **1** | Введение, техника безопасности, правила распорядка. | Беседа, рассказ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. | Собеседование |
| **2** | Техника: совершенствование передвижения и координации. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. | Беседа. Практика. |
| **3** | Тактика: отработка технико – тактической комбинации. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. | Беседа. Практика. |
| **4** | Индивидуальная подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. | Беседа. Практика. |
| **5** | Игры на счёт. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. | Беседа. Практика. Соревнования. |
| **6** | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. | Беседа. Практика. |
| **7** | Контроль нормативов физического развития. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. | Беседа. Практика. Соревнования. |
| **8** | Соревнования. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. | Беседа. Практика. Соревнования. |

1. Список литературы

*Список литературы для педагога.*

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 6 – 7 – 8 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

*Список литературы для детей.*

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год. 2.Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год. 3.О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.