

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Бирюльская средняя общеобразовательная школа**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 9 от 25.05.2024

Утверждено:
Директор МКОУ Бирюльской СОШ
_____/ Н.В. Черницова
Приказ № 87-од -од от 01.06.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
(проект «Новые места ДОД»)**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Серебренников Сергей Ильич,
учитель физической культуры

с. Бирюлька
2024 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

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.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих 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.

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 7 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы 3 года:

1 год - 136 часов (2 раза в неделю по 2 часа)

2 год – 136 часов (2 раза в неделю по 2 часа)

3 год – 136 часов (2 раза в неделю по 2 часа).

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 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:

- проводить 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:

- 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.

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;

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

- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

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, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

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.

Содержание программы 2 год 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 мячи.
Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

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.

Содержание программы 3 год 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, по прямой.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

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:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	136	18	118	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
2	Учебный модуль второго года обучения	136	14	122	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
3	Учебный модуль третьего года обучения	136	12	124	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		408	44	364	

Программа учебного модуля первого года обучения

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	4	25	29
	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
	Упражнения для кисти рук, с ракеткой и без неё.		2	2
	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	3	4
	Техника передвижений у стола, координация.	-	6	6
	Точность попадания, техника.	-	4	4
	Атака, контратака.	1	5	6
	Подача мяча	1	3	4
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	4	19	23
	Удар справа, удар слева.	1	3	4
	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	3	4
	Тактические приёмы и комбинации.	-	4	4
	Возврат мяча срезка слева влево.	1	3	4
	Теоретические примеры.	1	4	5
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
4.	Индивидуальная подготовка.	2	12	14
	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4
	Индивидуальный разбор упражнений.	1	7	8
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
5.	Игры на счёт.	1	31	32
	Правила игры (теория).	1	3	4
	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	26

	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	3	13	16
	Имитация ударов на столе.	1	3	4
	Упражнения на развитие скорости удара.	1	5	6
	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
7.	Контроль нормативов физического развития.	3	17	20
	Сдача нормативов.	1	1	2
	Тесты игровые.	1	1	2
	Индивидуальная работа.	0	14	14
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
8.	Промежуточная аттестация	-	2	2
	ИТОГО:	18	118	136

Программа учебного модуля второго года обучения

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Тактическая подготовка.	4	23	27
	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1	5	6
	Тренировки сложных подач и их приёма.	1	4	5
	Имитационные упражнения.	1	4	5
	Активный приём подачи накатом.	-	5	5
	Подрезка мяча справа и слева.	-	3	3

	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
2.	Техническая подготовка.	2	23	25
	Восемь принципов выполнения удара.	1	5	6
	Игра различными ударами без потери мяча.	-	5	5
	Стойка. Координация у стола.	1	3	4
	Перемещение у стола.	-	3	3
	Точность попадания. Техника.	-	5	5
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	-	2	2
3.	Игровая подготовка.	2	29	31
	Игры на счёт.	1	15	16
	Парные игры.	1	12	13
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	3	21	24
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1	10	11
	Комбинированные серии ударов	1	10	11
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Индивидуальная работа.	2	23	25
	Индивидуальная короткая подача.	-	10	10
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	12	13
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Промежуточная аттестация	1	3	4
	ИТОГО:	14	122	136

Программа учебного модуля третьего года обучения

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Тактическая подготовка.	3	25	28

	Тренировка сложных подач и их приёма.	1	5	6
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	1	5	6
	Активный приём подач «накатом».	1	5	6
	Имитационные упражнения.	-	8	8
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
2.	Техническая подготовка.	3	24	27
	Игра различными ударами без потери мяча.	1	4	5
	Техника передвижений у стола. Стойка.	1	5	6
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	1	7	8
	Восемь принципов выполнения удара.	-	6	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
3.	Игровая подготовка.	1	24	25
	Игры на счёт.	1	10	11
	Парные игры.	-	12	12
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	2	20	22
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	1	9	10
	Комбинированные серии ударов.	1	9	10
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
7.	Индивидуальная работа.	2	28	30
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	14	15
	Судейская практика	1	12	13
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
9.	Промежуточная аттестация	1	3	4
	ИТОГО:	12	124	136

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 1 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Вид контроля	Дата	
				План	Факт
1	2	3	5	6	7
1	Инструктаж по технике безопасности.	1			
2-3	Упражнения для кисти рук, с ракеткой и без неё.	2			
4-7	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	4			
8-13	Техника передвижений у стола, координация.	6			
14-17	Точность попадания, техника.	4			
18-23	Атака, контратака.	6			
24-27	Подача мяча	4			
28-29	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
30-33	Удар справа, удар слева.	4			
34-37	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	4			
38-41	Тактические приёмы и комбинации.	4			
42-45	Возврат мяча срезка слева влево.	4			
46-50	Теоретические примеры.	5			
51-52	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
53-56	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	4			
57-64	Индивидуальный разбор упражнений.	8			
65-66	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
67-70	Правила игры (теория).	4			
71-	Практика (игры на счёт: короткие и	26			

96	длинные партии).				
97-98	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
99-102	Имитация ударов на столе.	4			
103-108	Упражнения на развитие скорости удара.	6			
109-112	Совершенствование подач и их приёма.	4			
113-114	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
115-116	Сдача нормативов.	2			
117-118	Тесты игровые.	2			
119-132	Индивидуальная работа.	14			
133-134	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
135-136	Промежуточная аттестация	2			
КАЛЕНДАРНО_ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 2 год					
1	Инструктаж по технике безопасности.	1			
2-7	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	6			
8-12	Тренировки сложных подач и их приёма.	5			
13-17	Имитационные упражнения.	5			
18-22	Активный приём подачи накатом.	5			
23-25	Подрезка мяча справа и слева.	3			
26-27	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
28-33	Восемь принципов выполнения удара.	6			
34-38	Игра различными ударами без потери мяча.	5			
39-42	Стойка. Координация у стола.	4			
43-45	Перемещение у стола.	3			

46-50	Точность попадания. Техника.	-			
51-52	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	2			
53-68	Игры на счёт.	16			
69-81	Парные игры.	13			
82-83	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
84-94	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	11			
95-105	Комбинированные серии ударов	11			
106-107	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
108-117	Индивидуальная короткая подача.	10			
118-130	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	13			
131-132	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2			
133-136	Промежуточная аттестация	4			
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 3 год					
1-6	Тренировка сложных подач и их приёма.	1	5	6	
7-12	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	1	5	6	
13-18	Активный приём подач «накатом».	1	5	6	
19-26	Имитационные упражнения.	-	8	8	
27-28	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2	
29-33	Игра различными ударами без потери мяча.	1	4	5	
34-39	Техника передвижений у стола. Стойка.	1	5	6	
40-47	Точность попадания. Техника обработки мяча.	1	7	8	
48-53	Восемь принципов выполнения удара.	-	6	6	
54-	Итоговое занятие. Текущий	-	2	2	

55	контроль успеваемости				
56-66	Игры на счёт.	1	10	11	
67-78	Парные игры.	-	12	12	
79-80	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2	
81-90	Упражнения для освоения техники и тактики игры	1	9	10	
91-100	Комбинированные серии ударов.	1	9	10	
101-102	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2	
103-117	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	14	15	
118-130	Судейская практика	1	12	13	
131-132	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2	
133-136	Промежуточная аттестация	1	3	4	

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся 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 – учащийся 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 - учащийся 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.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

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 5 – 6 – 7 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.