**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Средняя общеобразовательная школа №1 имени И.П. Кытманова**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Методического Совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ**  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Директор школы №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Дранишникова |

**Образовательная программа**

***«Настольный теннис»***

***возраст обучающихся:*** 10-14 лет

***срок реализации программы:*** 1 год

**Разработчик:**

Таирова И.С.

инструктор по физической

культуре

**2016г.**

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с федеральными образовательными стандартами и требованиями к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей. Образовательная программа «Настольный теннис» имеетфизкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность 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.

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.

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.

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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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.

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

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

*Образовательные*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*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*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

1. **Общая характеристика программы**

Данная программа направлена на учащихся 4 - 8 классов, в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

*Форма организации детей на занятии*: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

*Форма проведения занятий*: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

*Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:*

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

1. **Описание места курса в учебном плане**

Курс рассчитан на 102 часов, по 3 часа в неделю.

1. **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

В содержании программы отражены связи между основными направлениями и ценностными ориентирами духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, такими как:

-воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Любовь к России, своему народу, своему краю, служение Отечеству, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, поликультурный мир, свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества.

- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностными результатами** изучения программы является формирование следующих умений:

* формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
* воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* совершенствовать коммуникативные способности и умение работать в коллективе.

М**етапредметными результатами** изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

***Регулятивные УУД*:**

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
* проговаривать последовательность действий на занятии;
* учиться готовить рабочее место, соблюдая правила по охране труда;
* выполнять физические упражнения, правильно распределяя физическую нагрузку:
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

***Познавательные УУД:***

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; пользоваться памятками;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в группе;
* обобщать полученные знания и применять их на соревнованиях;

***Коммуникативные УУД:***

* слушать и понимать речь других;
* общаться с другими участниками группы в результате коллективных действий;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематический блок** | **Содержание блока** | **Кол-во часов** |
| 1. | Теория | ***Теория*** *(2 часа*).  Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. | 4 |
| 2. | Спец.  подготовка-теоретическая | ***Техническая подготовка*** *(64 часа).*  *Основные технические приемы:*   * Исходные положения (стойки):   а) правосторонняя б) нейтральная (основная)  в) левосторонняя   * Способы передвижений:   а) бесшажный б) шаги в) прыжки г) рывки   * Способы держания ракетки:   а) вертикальная хватка-«пером»  б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»   * Подачи:   а) по способу расположения игрока  б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом   * Технические приемы нижним вращением:   а) срезка б) подрезка   * Технические приемы без вращения мяча:   а) толчок б) откидка в) подставка   * Технические приемы с верхним вращением:   а) накат б) топс- удар  *Учащиеся должны знать:*  - Технику безопасности при выполнении технических упражнений  - Основные приёмы техники выполнения ударов.  *Учащиеся должны уметь:*  - Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях  - Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов | 64 |
| 3. | Спец.подготовка-тактическая | ***Тактическая подготовка*** *(30 часов).*   * *Техника нападения.*   Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги( одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)  Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.  Игра в нападении. Накат слева, справа.   * *Техника защиты.*   Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.  *Учащиеся должны знать:*  -Основные приёмы тактических действий в нападении  и при противодействии в защите  *Учащиеся должны уметь:*  - Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях  - Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики. | 30 |
| 4. | О.Ф.П. | ***Общефизическая подготовка*** *(на каждом занятии)*   * - Строевые упражнения * - Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса * - Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава * - Упражнения для шеи и туловища * - Упражнения для всех групп мышц * - Упражнения для развития силы * - Упражнения для развития быстроты * - Упражнения для развития гибкости * - Упражнения для развития ловкости * - Упражнения типа «полоса препятствий» * - Упражнения для развития общей выносливости * - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести * - Упражнения для развития игровой ловкости * - Упражнения для развития специальной выносливости * - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств * -Упражнения с отягощениями   *Учащиеся должны знать:*   * - Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП) * - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность   *Учащиеся должны уметь:*   * - Выполнять строевые упражнения на месте и в движении * - Выполнять комплекс разминки самостоятельно * - Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. * - Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) | На каждом занятии |
| 5. | Соревнования | ***Соревнования*** *(4 часа).*  Принять участие в соревнованиях с родителями, педагогами, соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. | 4 |
|  |  | Итого: | 102 ч. |

1. **Содержание программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» состоит из трех основных разделов: основы знаний (теория); общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен теоретический материал по истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях и выполнять контрольные нормативы.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1. **Тематическое планирование**

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ***Тема занятия*** | ***Кол-во часов*** |
| 1 | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. | 4 |
| 2 | Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры. | 3 |
| 3 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. | 3 |
| 4 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 3 |
| 5 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. | 3 |
| 6 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника. | 3 |
| 7 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 3 |
| 8 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. | 3 |
| 9 | Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 3 |
| 10 | Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры. | 3 |
| 11 | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. | 3 |
| 12 | Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего. | 3 |
| 13 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника. | 3 |
| 14 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры. | 3 |
| 15 | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. | 3 |
| 16 | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. | 3 |
| 17 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Удары атакующие: завершающий удар. Парные игры. | 3 |
| 18 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. | 3 |
| 19 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника. | 3 |
| 20 | Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. | 3 |
| 21 | Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. | 3 |
| 22 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. | 3 |
| 23 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. | 3 |
| 24 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 3 |
| 25 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 3 |
| 26 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 3 |
| 27 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника. | 3 |
| 28 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. | 3 |
| 29 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 3 |
| 30 | Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры. | 3 |
| 31 | Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника. | 3 |
| 32 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 4 |
| 33 | Товарищеские встречи команд  других школ, команд педагогов и родителей, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | 2 |
| 34 | Товарищеские встречи команд  других школ, команд педагогов и родителей, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | 2 |
|  | Итого: | 102 |

1. **Материально-технического обеспечения программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

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

**Практические методы**:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом; 2. 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 (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально-техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий в секции «Настольный теннис» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. скамейка гимнастическая - 4 шт.
2. скакалки - 8 шт.
3. мячи теннисные - 8 шт.
4. ракетки теннисные - 8 шт.
5. теннисные столы - 2 шт.

**Учебно-методическое обеспечение**

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.

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

5. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
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.