

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Возраст детей: 7- 17 лет

Срок реализации программы –1 год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

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. Игруют 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.

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:

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

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

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

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

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

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;

- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят 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.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	102	45	57	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
2	Учебный модуль второго года обучения	102	25	77	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
3	Учебный модуль третьего года обучения	102	25	77	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		306	95	211	

Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	8	8	16
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Правила распорядка.	1	-	1
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	1	2
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	1	2	3
2.3	Точность попадания, техника.	1	1	2
2.4	Атака, контратака.	1	2	3
2.5	Подача мяча	1	1	2
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	11	13	24
3.1	Удар справа, удар слева.	2	2	4
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	4
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	4	6
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	2	4
3.5	Теоретические примеры.	2	2	4
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Индивидуальная подготовка.	6	10	16
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6	10
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Игры на счёт.	5	20	25

5.1	Правила игры (теория).	4	-	4
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	19	19
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	5	7	12
6.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	2	4
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	2	3
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0	1	1
7.	Контроль нормативов физического развития.	3	6	9
7.1	Сдача нормативов.	1	1	2
7.2	Тесты игровые.	1	1	2
7.3	Индивидуальная работа.	0	3	3
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
	ИТОГО:	45	57	102

Рабочая программа учебного модуля второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Тактическая подготовка.	6	10	16
	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1	2	3
	Тренировки сложных подач и их приёма.	1	1	2
	Имитационные упражнения.	1	1	2

	Активный приём подачи накатом.	1	2	3
	Подрезка мяча справа и слева.	1	2	3
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
2.	Техническая подготовка.	5	20	25
	Восемь принципов выполнения удара.	1	4	5
	Игра различными ударами без потери мяча.	1	4	5
	Стойка. Координация у стола.	1	3	4
	Перемещение у стола.	1	4	5
	Точность попадания. Техника.	1	4	5
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	-	3	3
3.	Игровая подготовка.	4	21	25
	Игры на счёт.	2	10	12
	Парные игры.	2	9	11
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	5	16	21
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2	7	9
	Комбинированные серии ударов	2	7	9
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	2	3
5.	Индивидуальная работа.	5	10	15
	Индивидуальная короткая подача.	2	5	7
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2	4	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
	ИТОГО:	25	77	102

Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Тактическая подготовка.	6	10	16
	Тренировка сложных подач и их приёма.	2	2	4
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	2	2	4
	Активный приём подач «накатом».	1	2	3
	Имитационные упражнения.	1	2	3
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
2.	Техническая подготовка.	5	20	25
	Игра различными ударами без потери мяча.	1	4	5
	Техника передвижений у стола. Стойка.	1	4	5
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	1	3	4
	Восемь принципов выполнения удара.	1	4	5
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	4	5
3.	Игровая подготовка.	4	21	25
	Игры на счёт.	2	10	12
	Парные игры.	2	9	11
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	2	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	5	16	21
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	2	7	9
	Комбинированные серии ударов.	2	7	9
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	2	3
5.	Индивидуальная работа.	5	10	15
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2	5	7
	Судейская практика	2	4	6
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
	ИТОГО:	25	77	102

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.

Условия реализации программы

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

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

Методическое обеспечение

1-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методически и дидактический материал	Техническое оснащение
1	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.
2	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.
3	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.
4	Игры на	Беседа, рассказ	Словесный,	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой

	счёт.	, показ.	наглядный.	.	карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	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.
6	Контроль нормативов в физическом развитии.	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.

Методическое обеспечение

2-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение
1	Тактическая 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.
2	Техническая	Беседа, рассказ	Словесный,	Литература, фотоматериал	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой

	подготовка	, показ.	наглядный.	.	карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Игровая 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.
4	Упражнения по элементам. Тренинг.	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.
5	Индивидуальная работа.	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.

Методическое обеспечение

3-й год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Тактическая 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.
2	Техническая 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.
3	Игровая 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.
4	Упражнения по элементам. Тренинг.	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.
5	Индивидуальная работа.	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.

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 поочередно, 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575849

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022