

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗБЕРДЕЕВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - САД»  
(МБОУ «ИЗБЕРДЕЕВСКАЯ НШДС»)**

Рассмотрена на  
педагогическом совете  
протокол № 1 от 28.08.2023 года



Утверждаю  
Директор МБОУ «Избердеевская НШДС»  
Припадчева Е.Н.  
приказ № 282-0 от 01.09 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
(стартовый уровень)  
Возраст учащихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Кузнецов Павел Андреевич

с. Петровское, 2023 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Избердеевская начальная школа – детский сад»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Настольный теннис»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Кузнецов Павел Андреевич, учитель физической культуры
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 30 апреля 2021 года)(редакция, действующая с 1 июня 2021 года);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. N 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	стартовый
<b>4.5. Вид программы</b>	общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	6-8 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	1 год

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

**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. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном 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. 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.

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». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна:** Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

В школе проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Используемые игры и игровые упражнения создают благоприятные условия

для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечного и связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и движения рук, корпуса. В играх с мячом совершенствуются навыки основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивании и владении мячом, но также и ходьбе, перемещениях, и прыжках.

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

**Отличительные особенности программы:** Занятия в объединении отличаются от занятий по физической культуре. Основное отличие заключается в том, что это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности. В спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «Настольный теннис» большое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

**Адресат программы:** Дети от 6 до 8 лет, которые только начали заниматься физической культурой.

**Краткая характеристика обучающихся:** В этом возрасте отмечается значительное развитие ЦНС, но еще далекое от совершенства. Недостаточная сила и уравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения над торможением приводит к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрой утомляемости. Вместе с тем дети в этом возрасте легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Однако при сильных и

монотонных двигательных раздражителях снижается устойчивость к внешним воздействиям, развивается запредельное торможение. В связи с этим необходимо в двигательный режим включать больше разнообразных физических упражнений и игр.

Большие изменения отмечаются в сердечно-сосудистой системе — увеличивается объем сердца, снижается частота сердечных сокращений. Деятельность сердца малозкономна, его функциональные возможности невелики, артериальное давление относительно низкое. При мышечной работе система кровообращения испытывает значительное напряжение. Передозировка физическими упражнениями может привести к нарушению сердечного ритма, резкому изменению давления крови.

Дыхательные возможности младших школьников невелики. Объем легких в 11 лет составляет примерно половину объема взрослого человека. Глубина дыхания составляет 160—250 мл, частота дыхания высока, но постепенно снижается с 23 до 19 циклов в минуту, минутный объем дыхания в покое находится в пределах от 3,5 до 4,4 л/мин. У младших школьников ограничена способность работать в долг, поэтому необходимо быть осторожным с кратковременными интенсивными нагрузками.

При регулярных тренировках дети 7—8 лет могут выполнить очень большие по объему нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

**Условия набора в учебные группы:** Для обучения по программе принимаются все желающие. Возможен прием в течение учебного года.

Основной формой обучения являются групповые занятия, на которых применяются словесные, практические, наглядные методы обучения, дифференцированный и индивидуальный подход.

**Количество учащихся:** в объединении: 20 человек.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 66 часов в год, занятия проходят 2 раза в неделю.

**Формы обучения по программе:** очная

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Особенности организации образовательного процесса:**  
теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

**Состав группы:** постоянный

**Календарный учебный график:**

Количество учебных недель – 33.

Начало занятий – по мере комплектования группы, но не позднее 15 сентября, окончание занятий – 31 мая. Продолжительность каникул – согласно годовому календарному графику школы.

**Режим занятий:** занятия проходят во второй половине дня после обеда и отдыха детей, продолжительность занятий: 45 минут.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель-** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение

стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

### **1.2.1. Задачи программы:**

В процессе работы решаются следующие задачи:

*Личностные*

– развить координацию движений и основные физические качества: силу,

ловкость, быстроту реакции;

– развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

– формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

– воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;

– воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;

- проявление волевых и нравственных качеств;
- развитие личностных качеств;

#### *Метапредметные*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

#### *Предметные*

- 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.
- научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;
- привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебный план (66 часов из расчета 2 часа в неделю)**

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Знакомство с работой объединения. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	2	1	1	опрос

2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	4	2	2	опрос/ наблюдение
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	4	2	2	опрос/ наблюдение
4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	4	2	2	опрос/ наблюдение
5	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	5	2	3	опрос/ наблюдение
6	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	4	2	2	опрос/ наблюдение
7	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	4	2	2	опрос/ наблюдение
8	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	4	2	2	опрос/ наблюдение
9	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	5	2	3	наблюдение/ зачет
10	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	3	1	2	наблюдение/ зачет
11	Игра ударами срезка. Игра в нападении	5	2	3	наблюдение/ зачет
12	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	4	2	2	наблюдение/ зачет
13	Крученая подача. Игра в защите	5	2	3	наблюдение/ зачет
14	«Резная» подача. Игра в нападении	4	2	2	наблюдение/ зачет
15	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	5	2	3	наблюдение/ зачет



16	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	4	2	2	наблюдение/ результат
----	---	---	---	---	--------------------------

### 1.3.2. Содержание учебного плана

**1. Знакомство с работой объединения. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите.**

*Теория:* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

*Практика:* подготовительные упражнения, подачи мяча в нападении, игра в защите

**1. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите**

*Практика:* техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, набивание мяча, игра в защите

**2. Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите**

*Практика:* передвижения теннисиста, набивание мяча, удары по мячу, удары атакующие и защитные

**4. Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите**

*Практика:* удары по мячу атакующие и защитные, подачи мяча

**5. Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите**

*Практика:* удары по мячу, подачи мяча, парные игры

**6. Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат**

*Практика:* удары, подачи мяча, парные игры

**7. Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении**

*Практика:* подачи мяча разного вида, игры

**8. Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении**

*Практика:* подачи мяча разного вида, удары мяча разного вида, парные игры

**9. Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении**

*Практика:* подачи мяча разного вида, удары мяча разного вида, парные игры

**10. Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении**

*Практика:* подачи мяча разного вида, удары мяча разного вида, парные игры

### **11. Игра ударами срезка. Игра в нападении**

*Практика:* подачи мяча разного вида, удары мяча разного вида, парные игры

### **12. Удар подрезкой снизу. Игра в защите**

*Практика:* подачи мяча разного вида, удары мяча разного вида, парные игры

### **13. Крученая подача. Игра в защите**

*Практика:* подачи мяча разного вида, удары мяча разного вида, парные игры

### **14. «Резная» подача. Игра в нападении**

*Практика:* подачи мяча разного вида, удары мяча разного вида, парные игры

### **15. Крученая подача. Игра на дальней дистанции.**

*Практика:* подачи мяча разного вида, удары мяча разного вида, парные игры на дальней дистанции

### **16. Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2\*2**

*Практика:* подачи мяча разного вида, удары мяча разного вида, парные игры

#### **1.4. Планируемые результаты**

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное положительное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по настольному теннису;
- развитие двигательных способностей детей и таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформированность умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработка четких координированных движений;
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

**Блок № 2. «Комплекс организационно -педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы аттестации/контроля
1	09	05 06	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Тематическое занятие  Игра	2	Знакомство с работой объединения. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	Спортзал	опрос
2	09	12 13 19 20	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практическое занятие  Игра	4	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	Спортзал	опрос/ наблюдение
3	09  10	26 27 03 04	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практическое занятие  Игра	4	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	Спортзал	опрос/ наблюдение
4	10	10 17 18 24	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практическое занятие  Игра	4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	Спортзал	опрос/ наблюдение
5	10	25	15.00 –	Практическое	5	Удары по мячу.	Спортзал	опрос/ наблюдение

	11	31 01 07 08	16.00  (15 мин. – перемена)	занятие  Игра		Подача «маятник». Игра в защите		ие
6	11	14 15 28 29	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	4	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	Спортзал	опрос/ наблюден ие
7	12	05 06 12 13	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	4	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	Спортзал	опрос/ наблюден ие
8	12	19 20 26 27	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	4	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	Спортзал	опрос/ наблюден ие
9	01	16 17 23 24 30	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	5	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	Спортзал	наблюден ие/ зачет
10	01 02	31 06 07	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	3	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	Спортзал	наблюден ие/ зачет

11	02       03	13 14 27 28  06	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	5	Игра ударами срезка. Игра в нападении	Спортзал	наблюден ие/ зачет
12	03	07 13 14 26	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	4	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	Спортзал	наблюден ие/ зачет
13	03  04	21 03 04 17 18	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	5	Крученая подача. Игра в защите	Спортзал	наблюден ие/ зачет
14	04   05	24 25 08 15	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	4	«Резная» подача. Игра в нападении	Спортзал	наблюден ие/ зачет
15	05	16 22 23	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	5	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	Спортзал	наблюден ие/ зачет
16	05	29 30	15.00 – 16.00  (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие  Игра	4	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	Спортзал	наблюден ие/ результат

## **2.2. Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение:** спортивный зал, предназначенный для проведения спортивных игр; оснащенный оборудованием и инвентарем для настольного тенниса.

**Оборудование:** стол для настольного тенниса; сетка; ракетки; мячи.

**Информационное обеспечение:** реализация программы обеспечена необходимым библиотечным фондом (печатными или электронными изданиями, включая электронные базы периодических изданий).

Просмотр дидактического материала в сети интернет, а так же соревнований по настольному теннису.

**Кадровое обеспечение:** реализацию программы осуществляет учитель физической культуры без требований к категории и стажу.

## **2.2 Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, проведения школьных соревнований.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Способы проверки результатов освоения программы:**

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов.

### **Критерии оценки результативности освоения программы:**

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри секции, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

### **2.3 Оценочные материалы : Таблица оценки результатов**

Итогом реализации данной программы является развитие физических, технических и тактических качеств.

При успешном освоении программы ожидаются следующие результаты:

знание, о том что систематические занятия физическими упражнениями

укрепляют здоровье;

-иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис).

-владение простейшими техническими приёмами;(подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч,).

-выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке.

-овладение навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

-умение выполнять основные приемы передвижений в игре,

-совершенствование двигательных умений и навыков

-владение индивидуальными и парными действиями.

-владение техникой и тактикой игры в настольный теннис.

-умение планировать самостоятельную работу.

-владеют судейскими навыками.

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

повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, -чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

### **Методические материалы**

#### **Методы обучения:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

#### **Основные методы обучения:**

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений ,наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования.

#### **Основные методы воспитания:**

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

#### **Методические пособия**

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям

в настольном теннисе. Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий в настольном теннисе. Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов)

по настольному теннису.

## **2.6. Список литературы**



***а) Законы, подзаконные и нормативные акты***

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» от 29.12.2012.

2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской

Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

4. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.

6. Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

***б) Литература использованная педагогом при составлении программы***

1. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.

2. В.В Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;; Москва-2012г.

3. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.

4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.

5. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.

6. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.

7. В.В. команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.

8. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.

9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.

10. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований.

Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.

11. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г.

#### ***в) Литература, рекомендованная для детей и родителей***

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.

2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.

3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.

4. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.

5. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.

6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г.

7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г.

#### ***г) Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы***

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL

<http://www.rttf.ru/>

2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>

3. Европейская федерация настольного тенниса - URL  
<http://www.ettu.org/>

4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>

5. Европейская федерация настольного тенниса - URL  
<http://www.ettu.org/>