

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Графовская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

Утверждаю
Директор школы
Заболотная Г.П..
Приказ №121 от 31.08.2021г



**Рабочая программа
дополнительного образования
«Настольный теннис»
(5-7 класс)**

Педагог дополнительного образования
Коновалов Максим Сергеевич

Графовка, 2021

Программа дополнительного образования: «настольный теннис», рабочая программа по конкретному виду дополнительного образования, физкультурно-спортивного направления.

Автор программы: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин
от 31.08.2021 года, протокол № 121

Председатель _____



Заболотная Г.П.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

При разработке и реализации Программы учитывается существующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (в редакции от 25.12.2012 г.).
- Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».
- Приказ Министерства спорта РФ от 07.05.2013 г. № 244 «О Порядке утверждения Перечня базовых видов спорта».
- Перечень базовых олимпийских и паралимпийских видов спорта, развиваемых в субъектах РФ для подготовки резерва спортивных сборных команд РФ, утвержденного приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 14 июня 2011 г. № 571.
- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

В основу программы положены рекомендации, изложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2008.)

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Цель программы

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании

Задачи программы:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.

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

Планируемые результаты:

Формируемые УУД:

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры;

организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей;

организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;

проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

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, учебно-материальной базой школы.

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 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 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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Занятия по направлению дополнительно образования являются неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на занятия настольным теннисом, составляет 1 час в неделю (34 часа в год).

Программа предусматривает спортивно-оздоровительный (начально-подготовительный) этап подготовки игрока по настольному теннису.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.

Основные задачи работы на этапе начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.
7. Привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

К завершению курса обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ),
- останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Тематическое планирование

Тема учебного занятия	Количество часов
Техника безопасности на занятиях н/теннисом. История развития настольного тенниса.	1
Теоретическая подготовка. Стойка теннисиста, хватка ракетки, передвижения в стойке теннисиста.	1
Основы тактики игры	1
Основы техники игры	1
Правила игры в настольный теннис	1
Упражнения на быстроту и ловкость	1
Упражнения на гибкость	1
Силовые упражнения	1
Упражнения на выносливость	1
Упражнения с ракеткой и шариком	1
Техника подачи толчком	2
Игра толчком справа и слева	1
Атакующие удары по диагонали	1
Атакующие удары по линии	1
Игра в защите	2
Тактические схемы	1
Игра с тренером	2
Выполнение подач разными ударами	1
Игра в разных направлениях	1
Игра на счет разученными ударами	2
Игра с коротких и длинных мячей	2
Групповые игры	2
Отработка ударов накатом	2
Отработка ударов срезкой	1
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2
Сдача нормативов	1
Итого за год	34

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении.

Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры.

Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей).

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий.

Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах.

Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Способы держания (хватки) ракетки.

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной).

Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом.

Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки.

Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.

Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.

Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.

Упражнения для воспитания выносливости.

Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек.

Личные форматы соревнований для 2-3-х человек.

Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек.

Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

Нормативы

для этапа начальной подготовки (общефизические).

юноши

№	Вид упражнения	Возраст	
		11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	154-190	191-215
8.	Бег 60м	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения	Возраст	
		11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	137-155	156-180

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

- 1.Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- 2.Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- 3.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- 4.Атакующие удары справа направо.
- 5.Атакующие удары слева налево.
- 6.Атакующие удары справа налево.
- 7.Атакующие удары слева направо.
- 8.Игра толчком.
- 9.Отработка техники подачи.

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов

№ п/п	Тесты	11-12 лет		13-14 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75
2.	Бег по «восьмерке», с	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	52-75
3.	Бег вокруг стола, с	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75
4.	Перенос мячей, с	34,8-31 •	31-50	30,8-26	51-75
5.	Отжимание от стола, раз/мин	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	28-34	32-50	35-47	51-75
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	95-114	31-50	115-127	51-75
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	55-74	31-50	75-87	51-75
9.	Прыжок в длину с места, см	154-190	32-50	191-215	51-75
10.	Бег 60 м, с	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75

Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисисток

№ п/п	Тесты	11-12 лет		13-14 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75
2.	Бег по «восьмерке»	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75
3.	Бег вокруг стола	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75
4.	Перенос мячей	36,8-33	31-50	32,8-28 .	51-75
5.	Отжимание от стола, раз/мин	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75
6.	Подъем в сед из положения лежа раз/мин	28-34	32-50	35-47	51-75

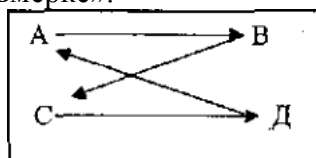
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с	95-114	31-50	115-127	51-75
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с	55-74	31-50	75-87	51-75
9.	Прыжок в длину с места, см	137-155	32-50	156-180	51-75
10.	Бег 60 м, с	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75

Тестирование

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает очков.

Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м, от В до Д - 3 м, от Д до С - 2 м и от С до А - 2 м.

Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:



Начиная упражнение, обучающийся становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скольльзящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение, обучающийся становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего обучающийся берет мяч правой рукой и начинает скольльзящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°, По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы

руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении обучающегося на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Подъем из положения лежа в положение сидя: исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься и положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет *двойные* (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется ОТ линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого обучающегося в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест, обучающихся в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку обучающихся 7-8 лет составляют 5% от максимума, 9 - 10 лет составляют 10%, 11 -12 лет -15%, 13-15 лет - 20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375

Условия реализации программы

Кадры	педагог дополнительного образования
Материально-технические	<p><u>спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • теннисные ракетки (6 шт) и мячи (10 шт) • перекладина для подтягивания в весе • скакалки для прыжков на каждого обучающегося (10 шт) • секундомер • гимнастические скамейки (5шт) • теннисные столы (2 шт) • сетки для настольного тенниса (2 шт) • гимнастические маты (10 шт) • гимнастическая стенка (6шт)

	<ul style="list-style-type: none"> • табло для подсчёта очков (1)
Наглядные средства обучения	<p><i>I. Теоретические материалы - разработки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом. • Нормативы физической подготовленности по ОФП <p><i>II. Дидактические материалы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Правила игры в настольный теннис». • «Правила судейства в настольном теннисе». <p><i>III. Методические рекомендации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры. • Рекомендации по организации подвижных игр
Помещение	спортивный зал МБОУ «Графовская СОШ»

Литература

- Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
- Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
- Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
- О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
- О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном.