

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района Санкт – Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 11 от «02» июня 2021 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова
приказ № 115 от «03» июня 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по настольному теннису «Пинпонг»
На 3 года обучения**

Возраст 14 – 17лет

Составитель программы:
Маловичко Сергей Владимирович
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2021

Пояснительная записка

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Настольный теннис — это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Но удовольствие от игры будет тем больше, чем сильнее и точнее будут удары, красивее движения. А для учащихся все это возможно при условии, если они овладеют рациональной техникой игры.

В интересах эффективного физического совершенствования необходимо учитывать и соблюдать основы рациональной тренировки в школьных и внешкольных секциях, в учебно – тренировочных группах. Работа спортивных секций при школе во многом зависит от содержания учебной программы. В основу данной авторизованной программы заложены основополагающие принципы подготовки спортсменов, основанных на результатах научных исследований и передовой спортивной практики. Задача этой программы — изложить общепринятые теоретические и методические основы спортивной тренировки, которые имеют определяющее значение для достижения определенных спортивных результатов.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису составлена на основе программы для внешкольных учреждений, спортивные кружки и секции «Настольный теннис». Утверждено управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ и рекомендовано для использования в системе дополнительного образования детей.

Цель программы - воспитать физически здоровую психоустойчивую личность посредством занятий настольным теннисом в условиях позитивного межличностного общения.

задачи

- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- в привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом и привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям по настольному теннису;

Актуальность. Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности.	1	1		
2	История развития н./тенниса.	1	1		
3	Терминология и правила игры; оборудование и инвентарь.	1	1		
4	Хватка ракетки; стойка; Способы передвижений теннисиста.	4	1	3	
5	Поддачи. Удар «толчок». Подставка.	9	1	8	
6	Подрезка справа – слева.	20	1	19	
7	Накаты справа – слева.	20	1	19	
8	Основы тактики и судейства	20	2	18	
9	Турниры Свободная игра.	32		32	
	итого	108	9	99	

Содержание программы

1. Техника безопасности

Условия безопасного проведения уроков и тренинга воспитанников.

Занятия проводятся только в присутствии тренера.

Спортивная форма инвентарь должны соответствовать требованиям к занятиям н./теннисом. Разминку проводить обязательно.

2. История развития настольного тенниса

Этапы развития игры в мире и нашей стране.

Выдающиеся теннисисты.

3. Терминология, правила н/тенниса; Оборудование и инвентарь

Игроку и судье для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях игры при подаче мяча и розыгрыше очка. Основные: «над столом», «сетка ещё мяч», «неверно подано», «за», «двойной удар» Игра начинается с подачи. По правилам мяч вводят в игру из-за задней линии стола или ее воображаемого продолжения. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков при преимуществе не менее 2 очков.

Для занятий н.т. необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки. стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152, 5 см, высотой 76 см Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям.

Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15, 25 см. Сетка плетеная, с квадратными клетками. Нижний край должен вплотную прилегать к поверхности стола.

Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Изготавливается из целого куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракетки: длина 26-30 см, ширина 15-17 см, вес 160-200 г.

Мяч весит около 3.0 граммов, изготавливается из матового целлулоида белого или оранжевого цвета.

Для игры оборудуется место, в котором находятся стол и зоны для перемещения игроков.

4. Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста

Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены и чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов. Есть две разновидности хваток: европейская, когда ракетка расположена горизонтально, и азиатская, когда расположена вертикально.

Способы движения ног при ударе подразделяются:

1. Одношажный способ передвижения.
2. Передвижения скользящими шагами.
3. Передвижение прыжками

Повороты тела вправо и влево, наклоны вперед или назад при быстром перемещении и при перенесении центра тяжести с одной ноги на другую играют не только вспомогательную роль, но и увеличивают силу руки и плеча, вкладываемую в удар.

5. Подачи. Удар «толчок». Подставка

Техника подачи делится на фазы: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. *Подача «прямой удар»* выполняются справа и слева движениями, как в срезке или накате.

Подача «маятник» Подача придаёт мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения. *Подача «вверх»*. Её выполняют ладонной и тыльной сторонами ракетки. Она описывает дугу, выпуклой стороной вверх.

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником; поэтому удар «толчком» по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе.

Движение при ударе короткая «подставка» нужно использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракетой, отскочил от нее на сторону противника.

6. Подрезка справа – слева

При ударе «подрезкой» ракетка в большинстве случаев движется по дугообразной линии, как бы описывая полуокружность под мячом. Только с помощью такого движения после начала соприкосновения мяча с поверхностью ракетки можно удлинить продолжительность контакта, необходимого для того, чтобы рука и кисть более полно и лучше выполняли свои функции.

7. Накат ракеткой справа и слева

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Накат закрытой

ракеткой (слева): движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх - вперед.

8. Основы тактики игры и судейства игры

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи. *Тактика подач* — один из важных разделов тактики игры. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола.

Тактика розыгрыша очка - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, нелогичная игра (обманы) постоянное изменение направления полета мяча.

Права и обязанности участников соревнований Участник соревнований обязан знать и точно соблюдать правила соревнований. Ведущий судья должен: Следить за состоянием игровой площадки и стола, проверять высоту сетки до начала встречи, а в необходимых случаях — и в процессе игры. Следить за точным выполнением правил, предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно, а при повторном нарушении — снимать участника соревнований с игры в данной встрече

Турниры и свободная игра

Календарно-тематическое планирование занятий в секции «Настольный теннис» воспитанников 1 года обучения.

№ Занятия	Содержание	Кол-во часов	дата
1,2,3	Вводное занятие. Беседа об истории развития игры. Правила игры в настольный теннис. Стойки игрока их классификации (правосторонняя, левосторонняя).	3ч.	
4,5,6	Стойки игрока их классификации (правосторонняя, левосторонняя).	3 ч.	
7,8,9	Способы держания ракетки (традиционная, классическая, европейская).	3 ч.	
10,11,12	ОФП, упражнение на координацию, подвижные игры. Способы перемещения игрока (шаги, переступания, выпады).	3 ч.	
13,14,15	Способы перемещения (приставные шаги, скрестные шаги). ОФП, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения на гибкость.	3 ч.	
16,17,18	Подача простая толчком, парные игры.	3 ч.	

19,20,21	Навыки владения мячом и ракеткой (подбрасывание, набивание мяча). Упражнение в парах, ОФП, эстафеты.	3 ч.	
22,23,24	Удар толчком слева.	3 ч.	
25,26,27	Поддача накатом справа, парные игры. Удар накатом справа.	3 ч.	
28,29,30	Удар накатом справа. Оборудование и игровые условия для игры в настольный теннис.	3 ч.	
31,32,33	Поддача накатом слева, парные игры. Удар накатом слева.	3 ч.	
34,35,36	Удар накатом слева. Упражнения на развитие координации, подвижные игры, ОФП. Поддача срезкой слева.	3 ч.	
37,38,39	Практика игрока, атакующего комбинацией ударов. Сложные подачи с верхнебоковым вращением.	3 ч.	
40,41,42	Сложные подачи с верхнебоковым вращением. ОФП, прыжки, многоскоки, подвижные игры.	3 ч.	
43,44,45	Сложные подачи с нижнебоковым вращением. Удар срезкой справа.	3 ч.	
46,47,48	Удар срезкой справа. Тактика игрока защитного стиля.	3 ч.	
49,50,51	Правила проведения встречи. Сложные технические приемы, завершающий удар.	3 ч.	
52,53,54	Сложные технические приемы, завершающий удар. Комбинации подач и ударов.	3 ч.	
55,56,57	Комбинации подач и ударов. Смешанные тактические действия игрока.	3 ч.	
58,59,60	Правила парной игры. Простые и сложные подачи.	3 ч.	
61,62,63	Простые и сложные подачи. ОФП, упражнения с мячом, развитие скоростных качеств.	3 ч.	
64, 65,66	Проведение соревнований по настольному теннису.	3 ч.	
67,68,69	Проведение соревнований по настольному теннису.	3 ч.	
70,71,72	Техника ударов.	3ч.	
73,74,75	Тактические действия игрока, парные игры.	3ч.	
76,77,78	Прыжки, многоскоки. ОФП, ускорение, подвижные игры.	3ч.	
79,80,81	Навыки владения мячом и ракеткой.	3ч.	
82,83,84	Тактические действия игрока. ОФП, упражнения на гибкость.	3ч.	
85,86,87	Сложные технические приемы.	3ч.	
88,89,90	Системы розыгрыша, парные игры. Проведение соревнований по настольному теннису.	3ч.	
91,92,93	Проведение соревнований по настольному теннису.	3ч.	
94,95,96	Подачи и удары.	3ч.	

97,98,99	Завершающий удар и топ-спин справа.	3ч.	
100,101,102	Комбинации элементов техники, владение мячом и ракеткой.	3ч.	
103,104,105	ОФП, ускорение, подвижные игры.	3ч.	
106,107,108	Проведение соревнований по настольному теннису.	3ч.	

**Календарно-тематическое планирование занятий
в секции «Настольный теннис» воспитанников 2
года обучения.**

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	дата
1.	Введение в программу курса: «Настольный теннис». Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.	3ч.	
2.	Беседа о спортивной форме и инвентаре. Спортивные игры на улице с мячом (развитие координации)	3ч.	
3.	ОФП, СФП. Повторение жонглирования мячами разного диаметра на месте и в движении.	3ч.	
4.	ОФП, СФП. Повторение хвата ракетки и жонглирования теннисным мячом на ракетке на месте и в движении.	3ч.	
5.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Повторение жонглирования мяча у стены правой и левой стороной ракетки. Игра «Точно в мишень».	3ч.	
6.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Совершенствование различных видов жонглирования теннисного мяча на ракетке. Игра «не оступись»	3ч.	
7.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Жонглирования мяча на ракетке: на месте, в движении, у стены с отскоком об пол и без отскока мяча об пол. Игра «два Мороза».	3ч.	
8.	ОФП, СФП. Закрепление правильного хвата ракетки, проведение эстафет с элементами жонглирования теннисного мяча на ракетке	3ч.	
9.	ОФП, СФП. Повторение толчка мяча на тен/столе левой стороной ракетки. Игра «Метко в цель».	3ч.	
10.	ОФП, СФП. Повторение толчка мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Игра «Пингвины с мячом».	3ч.	
11.	ОФП, СФП. Совершенствование жонглирования в парах с отскоком мяча об пол и без отскока. Игра «Третий лишний».	3ч.	
12.	ОФП, СФП. Совершенствование толчка мяча на теннисном столе правой и левой стороной ракетки. Эстафеты с элементами спортивных игр.	3ч.	
13.	ОФП, СФП. Совершенствование техники толчка мяча на теннисном столе с правильной работой ног. Игры с подбрасыванием и ловлей тен. мяча.	3ч.	

14.	ОФП, СФП. Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	3ч.	
15.	ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при игре у теннисного стола толчком ракеткой справа и слева поочередно. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	3ч.	
16.	Соревнования по настольному теннису (прохождение полосы препятствий с элементами жонглирования и игры в настольный теннис). Домашние задание на зимние каникулы (индивидуально).	3ч.	
17.	ОФП, СФП. Совершенствование техники толчка мяча ракеткой на теннисном столе, обратить внимание на технику выполнения основной стойки теннисиста. Жонглирование мяча на ракетке левой рукой на месте. Игра «Змейка».	3ч.	

18.	ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча ракетками в парах на месте и в движении. Закрепление игры толчком мяча ракеткой на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста). Игра «Бой петухов».	3ч.	
19.	ОФП, СФП. Жонглирования мяча двумя ракетками. Совершенствование техники толчка мяча ракеткой слева и справа на теннисном столе (обратить внимание на работу ног и корпуса при игре толчком слева). Игра «Прыгающие воробышки».	3ч.	
20.	ОФП, СФП. Жонглирование мяча двумя ракетками на месте.	3ч.	
21.	Игра на теннисном столе толчком мяча ракеткой с тренером. Игра «Альпинисты». ОФП, СФП. Жонглирование мяча двумя ракетками в движении. Игра на теннисном столе толчком мяча ракеткой. Игра «Пятнашки теннисным мячом»		
22.	ОФП, СФП. Обучение и совершенствование игры на счет на точность и по упрощенным правилам игры в н/теннис. Игра «Салки-догонялки»	3ч.	
23.	ОФП, СФП. Совершенствование игры в «вертушку» толчком мяча ракеткой. Игра «Воробы и вороны».	3ч.	
24.	ОФП, СФП. Повторение технике подачи мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Совершенствование толчка слева. Эстафеты с элементами подвижных игр	3ч.	
25.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на тен. столе правой стороной ракетки. Обучение техники наката слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	3ч.	
26.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи справа и наката мяча слева на теннисном столе. Игра «Курица и коршун».	3ч.	

27.	ОФП, СФП. Повторение технике подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки. Обучение наката справа. Игры с элементами жонглирования.	3ч.	
28.	ОФП, СФП. Закрепление техники подачи мяча на столе левой стороной ракетки. Освоение техники наката справа. Эстафеты с элементами жонглирования	3ч.	
29.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки и техники наката справа. Подвижные игры с мячами разного диаметра.	3ч.	
30.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи слева и наката мяча справа на теннисном столе. Спортивная игра «ручной мяч».	3ч.	
31.	ОФП, СФП. Освоение игры на сет в настольный теннис (по упрощенным правилам). Спортивная игра «футбол».	3ч.	
32.	ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис. Спортивная игра «пионербол».	3ч.	
33.	ОФП, СФП. Овладение игрой на счет по правилам игры в настольный теннис. Спортивная игра «баскетбол».	3ч.	
34.	Итоговый турнир по настольному теннису «Чемпион – маленького мяча и ракетки». Подведение итогов года, награждение лучших игроков по настольному теннису.	3ч.	

Календарно-тематическое планирование занятий в секции «Настольный теннис» воспитанников 3 года обучения.

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	дата
1.	Введение в программу курса: «Настольный теннис». Водный инструктаж по ТБ на занятиях в секции Н.Т.	3ч.	
2.	Беседа о спортивной форме и инвентаре. Спортивные игры на улице с мячом (развитие координации)	3ч.	
3.	ОФП, СФП. Повторение жонглирования мячами разного диаметра на месте и в движении.	3ч.	
4.	ОФП, СФП. Повторение хвата ракетки и жонглирования теннисным мячом на ракетке на месте и в движении.	3ч.	
5.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Повторение жонглирования мяча у стены правой и левой стороной ракетки. Игра «Точно в мишень».	3ч.	
6.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Совершенствование различных видов жонглирования тен. мяча на ракетке. Игра «не оступись»	3ч.	

7.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Освоение толчка мяча ракеткой слева налево по диагонали с работой корпуса и ног. Подвижные игры с элементами жонглирования.	3ч.	
8.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Закрепление правильного хвата ракетки, проведение эстафет с элементами жонглирования тен. мяча на ракетке	3ч.	
9.	ОФП, СФП (развитие скоростной выносливости). Освоение техники толчка мяча на столе левой стороной ракетки в два угла. Игра в треугольник.	3ч.	
10.	ОФП, СФП (развитие гибкости). Освоения техники толчка мяча ракеткой справа направо по диагонали на тен. столе. Игра «Третий лишний».	3ч.	
11.	ОФП, СФП (развитие быстроты реакции). Освоение толчка мяча на столе правой стороной ракетки по прямой. Эстафеты с элементами с/игр.	3ч.	
12.	ОФП, СФП (развитие скорости). Освоение техники толчка мяча на столе с правильной работой ног и корпуса справа в два угла. Игра в «треугольник».	3ч.	
13.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Освоение техники толчка мяча ракеткой на тен. столе с правильной работой ног и корпуса по всему столу. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.		
14.	ОФП, СФП (развитие ловкости). Овладения техникой передвижения и работы ног при игре у стола толчком ракет. справа и слева поочередно. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	3ч.	
15.	Соревнования по настольному теннису (прохождение полосы препятствий с элементами жонглирования и игры в н/ теннис). Домашние задание на зимние каникулы (индивидуально).	3ч.	
16.	ОФП, СФП (развитие силы). Совершенствование техники толчка мяча ракеткой на тен. столе, внимание на технику выполнения основной стойки теннисиста. Жонглирование мяча на ракетке левой рукой на месте. Игра «Змейка».	3ч.	
17.	ОФП, СФП (развитие гибкости). Повторение и закрепление жонглирования мяча ракетками в парах на месте и в движении. Закрепление подачи мяча ракеткой справа на тен. столе (внимание на стойку теннисиста). Игра «Бой петухов».	3ч.	
18.	ОФП, СФП (развитие скоростной выносливости). Жонглирования мяча двумя ракетками. Закрепление техники подачи мяча ракеткой справа на тен. столе. Игра «Прыгающие воробышки».	3ч.	
19.	ОФП, СФП (развитие координации). Жонглирование мяча двумя ракетками на месте. Освоение техники подачи мяча ракеткой слева на теннисном столе. Игра «Альпинисты».	3ч.	

20.	ОФП, СФП (развитие скорости). Жонглирование мяча двумя ракетками в движении. Закрепление техники подачи мяча ракеткой слева на тен.столе. Игра «Пятнашки тен. мячом»	3ч.	
21.	ОФП, СФП (развитие быстроты реакции). Совершенствование техники подачи мяча ракеткой слева на столе. Игра «Салки-догонялки»	3ч.	
22.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Совершенствование игры в «вертушку» толчком мяча ракеткой. Игра «Воробьи и вороны».	3ч.	
23.	ОФП, СФП. Освоение техники выполнения удара (наката) по мячу правой стороной ракетки по диагонали. Эстафеты с элемент. подвижных игр	3ч.	
24.	ОФП, СФП. Закрепление техники удара (наката) по мячу на теннисном столе правой стороной ракетки по диагонали. Обучение техники наката слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	3ч.	
25.	ОФП, СФП. Совершенствование техники удара (наката) по мячу на теннисном столе правой стороной ракетки по диагонали. Освоение техники наката слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	3ч.	
26.	ОФП, СФП. Освоение техники выполнения удара (наката) по мячу правой стороной ракетки по прямой. Совершенствование техники наката слева. Игра «Курица и коршун».	3ч.	
27.	ОФП, СФП. Закрепление техники выполнения удара (наката) по мячу правой стороной ракетки по прямой на теннисном столе. Обучение наката слева по диагонали.	3ч.	
28.	ОФП, СФП. Совершенствование техники выполнения удара по мячу правой стороной ракетки на теннисном столе. Освоение техники наката слева по прямой.	3ч.	
29.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на теннисном столе левой и правой стороной ракетки и техники наката справа.	3ч.	
30.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи слева и справа. Освоение техники наката мяча справа и слева на теннисном столе. Спортивная игра «ручной мяч».	3ч.	
31.	ОФП, СФП. Освоение игры на счет в настольный теннис (по упрощенным правилам). Спортивная игра «футбол».	3ч.	
32.	ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис. Спортивная игра «пионербол».	3ч.	
33.	ОФП, СФП. Овладение игрой на счет по правилам игры в настольный теннис. Спортивная игра «баскетбол».	3ч.	
34.	Итоговый турнир по настольному теннису «Чемпион – маленького мяча и ракетки». Подведение итогов года, награждение лучших игроков по настольному теннису.	3ч.	

Список использованной литературы:

1. «Основы настольного тенниса» Ю.П. Байгулов; А. Н. Романин М ФиС 1979
2. «Программа для ДЮСШ « Ю. П. Байгулов М. 1999.
3. «Настольный теннис в вузе», Г.В. Барчукова; А.Н. Мизин, М.»СА Пресс»2002
4. «Профилактика детской близорукости» ж-л «Настольный теннис» 3-2000
5. «Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе».А.А.Индин
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»;8-2001;
7. «Атакующее ударное действие в настольном теннисе» А.А.Индин
8. Журнал «Физическая культура»;1-2006;