Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального округа Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Веденка»
Дальнереченского муниципального округа Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Веденка»
_____ Л.О. Корчака
Приказ № 25-А/26 от «10» июня 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Настольный теннис

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Ращенко Карина Вячеславовна,
тренер-преподаватель

с. Ракитное

2026

РАЗДЕЛ №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей РФ признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил.

Настольный теннис - учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков, имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействуют на все системы детского организма.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения программы – стартовый.

Адресат программы - программа рассчитана на обучающихся МОБУ «СОШ с. Ракитное» Дальнереченского муниципального округа в возрасте 10-17 лет, желающих заниматься настольным теннисом.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющих медицинское разрешение для занятий в настольный теннис. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного

дополнительного образования https://25.pfdo.ru/ на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 17-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 192 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 6 академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей у обучающихся МОБУ «СОШ с. Ракитное» в возрасте 10-17 лет посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать спортивную дисциплину, чувство товарищества и взаимовыручки;

- пропагандировать здоровый образ жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге.

Развивающие:

- сформировать умения адаптироваться в социальных условиях;

- развить скоростную выносливость, гибкость, быстроту реакции;

- развить оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;

- развить умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Обучающие:

- ознакомить с историей развития настольного тенниса, ее терминологией;

- научить правильно регулировать физическую нагрузку;

- обучить технике и тактике настольного тенниса;

- приобрести соревновательный опыт.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	4	3	1	Беседа, тестирование
3.	Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи	6	2	4	Беседа
4.	Общая физическая подготовка	40	5	35	Наблюдение, зачет
5.	Специальная физическая подготовка	30	6	24	Наблюдение, беседа
6.	Технико-тактическая подготовка игры в настольный теннис	45	6	39	Наблюдение, тренировочные игры
7.	Игры с партнером. Учебные игры	45	7	38	Наблюдение, беседа
8.	Психологическая подготовка	6	2	4	Диагностика, беседа
9.	Подготовка к соревнованиям	8	2	6	Наблюдение, беседа
10.	Участие в соревнованиях	4	-	4	Зачет
11.	Подведение итогов обучения	2	-	2	Беседа
	Итого:	192	35	157	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория. История развития настольного тенниса. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Знакомство с технической базой, характеристика спортивного оборудования. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Формирование группы.

2. Раздел: Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Практика. Тестирование.

3. Раздел: Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи

Теория. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Понятие о первой доврачебной помощи. Приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика. Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок.

4. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория. Упражнения общефизической подготовки. Техника выполнения упражнений на совершенствование развития мастерства теннисиста. Комплекс приемов игры в настольный теннис.

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными

мячами, ракеткой, с теннисным мячом. Прыжки в длину, с места, вверх, с разбега в длину.

5. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория. Комплексы упражнений для развития быстроты движений и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика. Метание теннисного мяча 6 в цель и на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнера. С изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Упражнения для освоения техники игры

6. Раздел: Технико-тактическая подготовка игры в настольный теннис

Теория. Техника и тактика игры в настольном теннисе.

Практика. Виды тренировочных упражнений, направленные на совершенство выполнения. Комплекс приемов игры в настольный теннис**,** отработка изменений в игре. Отработка игровых комбинаций. Учебная игра 1х1 чел., 1х2 чел.

Способы держания ракетки - хватка горизонтальная (европейская), вертикальная (азиатская).

Техники передвижения **–** шагом (обычный шаг, приставочный, кросс-перемещение), скачком-толчок одной ногой, толчок двумя ногами**.** Стойка и перемещение теннисиста.

7. Раздел: Игры с партнером. Учебные игры

Теория. Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения. Исходная стойка теннисиста. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Практика. Техника основных ударов и подач в игре с партнером. Отработка

мастерства игры с партнером (игры 1х1 чел., 2х2 чел). Техника перемещений быстро у стола. Перемещение игрока при сочетании ударов слева. Техника перемещений в средней зоне у стола. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка ударов «накат» справа. Сочетание ударов. Имитация ударов справа. Имитация перемещений с выполнением ударов. Подача слева, справа.

8. Раздел: Психологическая подготовка

Теория. Психологическая подготовка к соревнованиям. Самоконтроль поведения в ходе игр.

Практика. Выездные тренировочные упражнения в школы района.

9. Раздел: Подготовка к соревнованиям

Теория. Судейская терминология. Организация соревнований.

Практика. Серийные удары, игровые комбинации. Отработка мастерства игры в настольный теннис. Мини-соревнование. Личный зачет.

10. Раздел: Участие в соревнованиях

Практика. Командный зачет. Мини-соревнование. Итоги соревнования, ошибки, достижения. Соревнование по настольному теннису в районе. Участие в районных соревнованиях. Участие в межрайонных соревнованиях. Участие на личное первенство. Съемка соревнований на видео и разбор записанного. Итоги соревнования, разбор, цели и задачи команды.

11. Раздел: Подведение итогов обучения

Практика. Обзор работы за учебный год. Просмотр видеозаписей.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся будет:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство;

- вести здоровый образ жизни, зная о вреде пьянства, курения, наркомании, влияющие на организм человека.

Метапредметные результаты

Обучающийся приобретёт:

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом

требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- развитое мышление, быстроту реакции, умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умение преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;

Предметные результаты

Обучающийся будет знать/уметь:

- историю развития настольного тенниса в России, крае, округе и за рубежом;

- правильно регулировать свою физическую нагрузку, самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;

- применять полученные технические навыки в соревновательной деятельности по настольному теннису;

- компетентно вести судейство игр при проведении соревнований.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Материально – техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для занятий по программе требуется:

- ✓ спортивный зал;
- ✓ теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- ✓ набивные мячи 6 шт.;
- ✓ секундомер -1 шт.;
- ✓ гимнастические скамейки – 3 шт.;
- ✓ теннисные столы - 4 шт.;
- ✓ сетки для настольного тенниса – 4 шт.;

- ✓ гимнастические маты – 4 шт.;
- ✓ робот – тренажёр – 1 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- «Правила судейства в настольном теннисе».

Интернет-ресурсы:

1. *Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований* [Электронный ресурс] URL: http://www.rttf.ru/.
2. *Фонд ветеранов настольного тенниса России*. [Электронный ресурс] URL: http://fvnt.ru/.
3. *Европейская федерация настольного тенниса.* [Электронный ресурс] URL: http://www.ettu.org/.
4. *Федерация настольного тенниса России*. [Электронный ресурс] URL: http://ttfr.ru/.
5. *Уроки настольного тенниса для начинающих.* [Электронный ресурс] URL: https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 17.02.2026 № пр. 23а-135;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Аттестация (тестирование) обучающихся по программе «Настольный теннис» состоит из трех этапов: *входного контроля, текущего контроля и промежуточной аттестации.* Каждый из этих этапов преследует свои цели и проводится в разное время.

Входной контроль проводится в начале учебного года или при зачислении нового обучающегося в группу с целью определения начального уровня физической подготовки и владения основными техническими элементами лыжной подготовки.

Текущий контроль – проводится на регулярных тренировках в течение всего учебного года с целью мониторинга динамики развития физических качеств и технических навыков. Этот вид контроля помогает педагогу своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, акцентируя внимание на проблемных зонах. Также текущий контроль мотивирует обучающихся к постоянному совершенствованию.

Промежуточная аттестация проводится в середине и в конце учебного года для оценки достигнутого уровня знаний и умений по сравнению с

начальными показателями. Промежуточная аттестация помогает определить, насколько обучающиеся усвоили материал, соответствуют ли их успехи поставленным целям.

Формы контроля: беседа, тестирование, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, соревнования, зачёт.

Беседа – позволяет устанавливать непосредственный контакт между педагогом и обучающимся, в процессе которого педагог получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения обучающимися материала.

Тестирование – проводятся для оценки физической подготовки и технических навыков. Например, тесты на скорость, выносливость, координацию, точность подачи и приёма мяча. Позволяет объективно оценить уровень физической готовности и технических умений обучающихся.

Педагогическое наблюдение – позволяет оценить поведение и успехи обучающихся на тренировках, отмечать их отношение к занятиям, мотивацию, взаимодействие в группе, соблюдение дисциплины и техники безопасности. Помогает вовремя заметить проблемы в обучении, скорректировать программу тренировок, улучшить атмосферу в группе и повысить вовлеченность обучающихся.

Контрольные упражнения – проводится специальные упражнения, направленные на проверку конкретных навыков и физических качеств. Могут включать контрольные передачи, приёмы, подачи, прыжковую выносливость и др. Дают детальное понимание уровня овладения отдельными элементами техники и физическими качествами, что позволяет делать выводы о необходимости коррекции программы тренировок.

Соревнования – проводятся внутренние и внешние соревнования, мини-турниры с целью проверки умения применять теоретические знания в условиях реального соперничества, развития спортивного духа, командной работы, повышения мотивации к обучению.

Зачёт – проводится в конце учебного года в виде итогового занятия, где

обучающиеся демонстрируют освоенные навыки и знания с целью оценки уровня их подготовки, выявления достижений и определения готовности к переходу на следующий этап обучения. Это может быть практическое выполнение техник, решение теоретических вопросов или комбинированные задания.

Формы фиксации результатов:

– журнал учета посещаемости и успеваемости;

– протоколы соревнований и контрольных испытаний (сдачи нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке);

– информационная карта «Определение уровня развития физических качеств, обучающихся»;

– анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

– анкета для обучающихся «Изучение интереса к занятиям у обучающихся объединения»;

– видеозаписи и фотографии с участием обучающихся в соревнованиях разного уровня.

Критерии оценки результативности освоения программы

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

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

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: *высокий, средний, низкий* и не должны противоречить следующим показателям:

Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

Средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70%

содержания образовательной программы;

Низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

2.3 Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося.

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

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

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

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.

2. Методы формирования ответственности и обязательности.

3. Методы развития психических функций, творческих способностей,

личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологи проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		96
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2026- 30.12.2026
	2 полугодие	09.01.2027- 14.05.2027

Возраст детей, лет	10-17
Продолжительность занятия, час	2
Режим занятия	3 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час	192

2.5 Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Программа направлена на воспитание школьников, обучающихся в рамках секции по «Настольному теннису» посредством организации воспитательных мероприятий, направленных на изучение истории спортсменов родного края, культуры и традиций своего региона. Программа предусматривает участие детей в мероприятиях, способствующих развитию чувства гордости за свою малую родину, повышению интереса к историческому наследию и спорту родного края. Данная программа способствует формированию патриотической позиции и активного гражданского сознания у подростков, развивая личностные качества и создавая условия для самовыражения и творчества каждого участника секции.

2. Цель программы — формирование нравственных качеств личности, осознание своей принадлежности к российскому народу, развитие духовно-нравственных ценностей и повышение уровня физической подготовленности.

3. Задачи программы:

- Воспитание уважительного отношения к культуре и традициям народов России.
- Формирование осознанного понимания значимости исторического наследия.
- Развитие духовно-нравственных ценностей.
- Стимулирование спортивной активности и интереса к изучению спортсмено в родного края.
- Развитие личностных качеств, востребованных в достижении поставленных целей.

Форма реализации программы: занятия, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, соревнования, тематические вечера и проекты.

Общее количество часов: 13 ч.

4. Планируемые результаты:

Обучающиеся смогут:

- Проявлять интерес к изучению спортсменов родного края.
- Уважительно относиться к известным спортсменам родного края.
- Использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Активно участвовать в муниципальных соревнованиях.

5. Содержание плана воспитательной работы

Занятие 1-2: Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»

Принять участие в четырехборье «Шиповка юных» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа, посвященное «Году единства народов России».

Занятие 3: Участие в соревновании по «Лапте» между группами ДЮСШ

Принять участие в командной игре «Лапта», стремиться к командному взаимодействию и к общей победе.

Занятие 4-5: Участие в муниципальном этапе по настольному теннису

Принять участие в муниципальном этапе по настольному теннису. Выявление лучших спортсменов в округе по настольному теннису.

Занятие 6: Беседы «спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами

Приглашение спортсменов, проживающих в с. Ракитное. Беседы о прошлых соревнованиях. Победы и неудачи.

Занятие 7-8: Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе зимнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

Занятие 9-10: Участие в «Лыжне России 2027»

Принять участие в спортивно-массовом мероприятии «Лыжня России 2027» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа.

Занятие 11: Беседа о здоровом образе жизни

Беседа направлена на формирование таких навыков: От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

Занятие 12-13: Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе летнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
2.	«Лапта» между группами ДЮСШ	1	октябрь
3.	Участие в муниципальном этапе по настольному теннису	2	ноябрь
4.	Беседы «Спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами	1	декабрь
5.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО	2	январь
6.	«Лыжня России 2027»	2	февраль
7.	Беседа о здоровом образе жизни	1	март
8.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	2	апрель

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З.* Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021.

2. *Барчукова Г.В.* Настольный теннис для всех и каждого. М.: Издательство Советский спорт, 2022.

3. Команов В.В., Вартанян М.М. Настольный теннис глазами тренера. М.: Мир книги, 2020.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. *Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований* [Электронный ресурс] URL: http://www.rttf.ru/ (дата обращения: 08.06.2026).
2. *Фонд ветеранов настольного тенниса России*. [Электронный ресурс] URL: http://fvnt.ru/ (дата обращения: 08.06.2026).
3. *Европейская федерация настольного тенниса*. [Электронный ресурс] URL: http://www.ettu.org/ (дата обращения: 08.06.2026).
4. *Федерация настольного тенниса России*. [Электронный ресурс] URL: http://ttfr.ru/ (дата обращения: 08.06.2026).
5. *Уроки настольного тенниса для начинающих*. [Электронный ресурс] URL: https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html (дата обращения: 08.06.2026).