

Управление образования Администрации
МО «Устьянский муниципальный район»

МБОУ «Киземская СОШ»
ШСК «Овертайм»

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
педагогического совета
Протокол № 7
« 4 » июня 2020г

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 50
от « 16 » июня 2020 г.
директор МБОУ «Киземская СОШ»



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:
Учитель физической культуры
Фомин Евгений Николаевич
Высшая квалификационная категория

п. Кизема 2020г

Содержание.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи.....	
1.3. Содержание программы	
1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1.....	
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.....	
1.3.3. Планируемые результаты. Модуль 1.....	
1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2.....	
1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.....	
1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2.....	
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	
2.1.1. Календарный учебный график. Модуль 1.....	
2.1.2. Календарный учебный график. Модуль 2.....	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы аттестации.....	
2.4. Оценочные материалы.....	
2.5. Список литературы.....	
2.6. Приложения.....	

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Направленность – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. Реализация её осуществляется в МБОУ «Киземская СОШ» (п.Кизема, Устьянского района, Архангельской области).

Введение в программу – данная программа знакомит детей с основами игры настольный теннис.

Воспитанники ежегодно становятся победителями и призёрами спортивных соревнований различного уровня. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Актуальность программы: Актуальность программы обусловлена «Концепцией развития дополнительного образования детей» (от 04.09.2014 № 1726-р), стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р., концепцией общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегической инициативой "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г., протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 24 августа 2016 г. № 2., приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11), где сказано, что на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения. Важным моментом является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном и нравственном развитии, обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся, а также формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Новизна программы – программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного уровня.

Формы и методы организации работы по программе. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы: метод упражнений (предусматривает многократное повторение движений, в целом, по частям), игровой и соревновательный методы (применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры), метод круговой тренировки (по станциям). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогическая целесообразность. Программа является первой ступенью подготовки и мотивации детей для игры в настольный теннис. Эта игра способна мотивировать детей на занятия и по другим видам спортивных игр.

Уровень программы – программа имеет стартовый уровень.

Адресат программы – в «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 8 – 17 лет, с активной жизненной позицией, желанием работать в команде, стремлением побеждать и заниматься спортом, созидать и вносить свой вклад в спортивную деятельность.

Форма обучения и режим занятий. Срок реализации программы. Форма обучения – очная. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа, итого 3 часа в неделю. Учебный план состоит из двух модулей. Первый модуль: с сентября по декабрь - 48 часов, 2 модуль: с января по май - 60 часов, итого 108 часов в текущем учебном году. Начало учебного года – 01.09. , окончание – 31.05.

Примерная структура занятия:

1. Организационный момент;
2. Разминка;
3. ОФП;
4. Объяснение нового материала или совершенствование ранее изученного;
5. Двухсторонняя игра
6. Подведение итогов.

Результаты и способы их оценки. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Вариативность программы. Данная программа вариативна. Она предполагает возможность корректировки количества часов на различные виды деятельности. Это связано с особенностями организации и проведения тренировок, общешкольных мероприятий, предложений учащихся, а так же возможностей выездов на спортивные мероприятия районного уровня. В зависимости от получения новой информации по мероприятиям, возможно сокращение материала по одной теме, увеличение по другой, введение нового актуального материала.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель – углублённое изучение игры настольный теннис.

Задачи:

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису;

Обучающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;

Воспитательные:

- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- подготовка занимающихся к соревнованиям по настольному теннису.

1.3 Содержание программы.

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

	Количество часов за год (36 недель)	1 модуль: с сентября по декабрь (16 недель)	2 модуль: с января по май (20 недель)
3 часа в неделю	108	48	60

1.3.1 Учебно-тематический план (Модуль 1).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Модуль 1 (48ч)</i>					
1	Основы знаний	3	3		опрос
2	Специальная подготовка техническая	25		25	тестирование
3	Специальная подготовка тактическая	5		5	наблюдение
4	ОФП	10		10	тестирование
5	Соревнования	5		5	участие

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 1)

Теория (3 часа). История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая подготовка (25 часов). *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Удары без вращения мяча («толчком») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка (5 часов). Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов

Общеспортивная подготовка (10 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Бег с ускорением до 30 метров.

Подвижные игры.

Соревнования (5 часов). Участие в соревнованиях.

1.3.3 Планируемые результаты (Модуль 1)

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

1.3.4 Учебно-тематический план (Модуль 2).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Модуль 2 (60ч)</i>					
1	Основы знаний	2	2		опрос
2	Специальная подготовка техническая	38		38	тестирование
3	Специальная подготовка тактическая	5		5	наблюдение
4	ОФП	10		10	тестирование
5	Соревнования	5		5	участие

1.3.5 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 2).

Теория (2 часа). История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая подготовка (38 часов). *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подачестойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подачи. Удары по мячу. Подачи. Удары без вращения мяча («толчком») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка (5 часов). Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов.

Общеспортивная подготовка (10 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами –

различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Бег с ускорением до 30 метров.

Подвижные игры.

Соревнования (5 часов). Участие в соревнованиях.

1.3.6 Планируемые результаты (Модуль 2).

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.1 Годовой календарный учебный график. Модуль 1.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					1,5	История и развитие настольного тенниса. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач.	
2					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, стоек,	

						держания ракетки, ударов и подач.	
3					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач.	
4					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач.	
5					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач.	
6					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач.	
7					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач.	
8					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
9					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
10					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
11					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
12					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
13					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
14					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	

15					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
16					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
17					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
18					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
19					5	Районные соревнования	
20					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
21					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
22					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
23					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
24					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
25					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
26					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
27					1,5	ОФП. Двухсторонняя игра.	
28					2	Контрольные нормативы	
29					2	Двухсторонняя игра	

2.1.2 Годовой календарный учебный график. Модуль 2.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
2					1,5	Правила игры. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
3					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
4					1,5	Правила соревнований. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
5					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
6					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
7					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
8					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
9					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
10					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
11					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки,	

						ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
12					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
13					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
14					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
15					5	Районные соревнования.	
16					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
17					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
18					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
19					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
20					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
21					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
22					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
23					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
24					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	

25					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
26					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
27					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
28					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
29					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
30					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
31					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
32					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
33					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
34					1,5	ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач. Тактика нападения и защиты.	
35					2	Контрольные нормативы	
36					2	Двухсторонняя игра	

*Место проведения не изменяется – спортивный зал МБОУ «Киземская СОШ».

2.2. Условия реализации программы.

1. Игровой зал, тренажёрная комната
2. Наглядность (таблицы, схемы)
3. Ноутбук с программным обеспечением.

4. Канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, блокноты, бумага, скрепки).
5. Информационные ресурсы: беседа в социальных сетях <https://vk.com/>
6. Педагог должен соответствовать определенным требованиям и обязан владеть:
 - системой познания в сфере воспитания, содержания, сути и структуре образовательного процесса;
 - знаниями возрастных и индивидуальных особенностей человека;
 - системой познания о человеке в качестве субъекта образовательного процесса;
 - умениями осуществления внеурочной деятельности учащихся;
 - соблюдением правил и свобод детей;
 - знаниями о системе образовательного учреждения с основами управления ими, организации исследовательских работ в области воспитания.

2.3 Формы аттестации.

Группа	1 модуль		2 модуль		Итог за год
	Теоретические знания	Практические умения, навыки	Теоретические знания	Практические умения, навыки	
Настольный теннис	опрос	соревнования	опрос	соревнования	

2.4 Оценочные материалы.

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: проводится по школьным нормативам согласно возрастным и физиологических данных.

2.5 Список литературы.

Для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис/ А.Н.Амелин. – М.: ФиС,1982.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса/ Ю.П.Байгулов, А.Н.Романин. – М.:ФиС, 1980.
3. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе/ Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Для детей и родителей:

5. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.

Интернет-ресурсы:

6. https://pingpong73.ru/club/obuchenie_nastolnomu_tennisu/
7. <http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-obuchenie/>

8. <http://www.ttdubna.ru/yroki-nastolnogo-tennisa/353-obychenie-nastolnomy-tennisy-s-chego-nachat>
9. <http://www.okafish.ru/tennis/tennis.htm>