

**Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6» г. Грозного**

ПРИНЯТО

на педагогическом составе
Протокол №1
от «30» августа 2023г

СОГЛАСОВАНО

на заседании
Управляющего совета
Протокол №1
от 30 августа 2023 г

УДТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ З. А. Баталова
Приказ № _____
от 30 августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023-2024 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Настольный теннис»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 11- 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Точиев Амади Рамзанович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный 2023г.

Содержание программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность
- 1.2. Актуальность
- 1.3. Объем и срок реализации программ
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Адресат
- 1.6. Цели и задачи
- 1.7. Условия реализации
- 1.8. Формы режим занятий
- 1.9. Материально-техническое оснащение
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

- 2.1. План на год

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

- 4.1. Особенности организации образовательного процесса
- 4.2. Задачи
- 4.3. Содержание
- 4.4. Планируемые результаты обучения
- 4.5. Учебно-тематическое планирование

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

1.2. Актуальность программы:

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. 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 мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» выстроена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 №629)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.4 «Санитарно--эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Методические рекомендации по разработке и реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы в образовательных организациях Чеченской Республики (разработаны ГБУ ДПО «ИРО ЧР» (одобренны Ученым советом, протокол № 5 25.08.2022 г.);
6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №6» г. Грозного.

1.3 Объем и срок реализации программы 1 год, 144 часа.

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

1.5 Адресат программы. В объединение принимаются девочки и мальчики 11 - 14 лет разного социального статуса, проявившие интерес к настольному теннису и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

1.6 Цель и задачи

Цель:

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

1. **Образовательные задачи:**

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;

-обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

2. *Развивающие задачи:*

-формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом

- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

3. *Воспитательные задачи:*

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;

-развитие лидерских качеств

-воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.7 **Условия реализации программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования» Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

Набор на обучение производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся.

Формы и режим занятий.

1.8 *Режим занятий:*

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся 20 человек, возраст 11-14 лет.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра-соревнование, тренировка, тестирование.

Формы организации деятельности детей на занятии:

-**фронтальная**, работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

-**групповая**, организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;

-**индивидуальная:** организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ как коллективных, так и индивидуальных достижений (обсуждение со всеми учащимися групп).

- Участие в спортивном движении (соревнования), открытые занятия, мастер-классы.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);

- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);

- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);

- индивидуальные задания (в каждом разделе, начиная со второго полугодия первого года обучения);

1.9. **Материально-техническое оснащение:**

-столы теннисные складные - 1 шт;

- сетки - 2 шт;

- ракетки теннисные - 4 шт;

- мячики для игры в теннис не менее 15 шт;

- скакалки – 10 шт.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов **Коммуникативные**
- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами; овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) - исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»
2.1. Учебный план обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
3	Технико тактическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	8	2	6	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2		Награждение лучших учащихся
	Всего часов	144	36	108	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика. Тестирование
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	
2.1.	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1	1	-	
2.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	
2.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	-	
2.4.	Основы техники игры и технической подготовки	1	1	-	Текущий контроль. Контрольное тестирование

3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	37	2	35	
3.1.	Строевые упражнения	3	1	2	
3.2.	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	4	-	4	
3.3.	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	3	-	3	
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	3	-	3	
3.5.	Упражнения для всех групп	3	-	3	

	мышц				
3.6.	Упражнения для развития силы	3	-	3	
3.7.	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
3.8.	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	
3.9.	Упражнения для развития ловкости	3	-	3	
3.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	3	-	3	
3.11.	Упражнения для развития общей выносливости	5	1	4	Текущий контроль. Контрольная тренировка
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	23	2	21	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5	1	4	
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	4	-	4	

4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
4.5.	Упражнения с отягощениями	6	1	5	
5.	Техническая подготовка	34	2	32	
5.1.	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	5	1	4	
5.2.	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	4	-	4	
5.3.	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	4	-	4	
5.4.	Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	5	-	5	
5.5.	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	5	-	5	

5.6.	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	5	-	5	Текущий контроль. Контрольная тренировка
5.7.	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	6	1	5	
6.	Тактическая подготовка	16	2	18	
6.1.	Техника нападения и защиты	16	2	18	
7.	Игровая подготовка	24	-	24	
7.1.	Игры с партнером	10	-	10	
7.2.	Игры на счет в парах	20	-	14	Текущий контроль. Контрольное тестирование
8.	Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису	4	-	4	Итоговая аттестация. Соревнование
	ИТОГО:	144	13	131	

Содержание учебного (тематического) плана

1. . Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема. 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Правила игры в настольный теннис

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема. 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. 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.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

2. Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) Тема. 3.1. Строевые упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Выполнение строевых упражнений.

3. Тема. 3.2.. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

4. Тема. 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

5. Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

6. Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

7. Тема. 3.6. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

8. Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

9. Тема. 3.8.. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

10. Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

11. Тема. 3.10.. Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

Практика. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

12. Тема. 3.11. Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

13. Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

14. Тема. 4.2.. Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

15. Тема. 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

16. Тема. 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

17. Тема. 4.5. Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

18. Раздел 5. Техническая подготовка

Тема. 5.1. Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стоек).

19. Тема. 5.2.. Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

20. Тема. 5.3. Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером».

Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

21. Тема. 5.4. Способы подачи

Теория. Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

22. Тема. 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

23. Тема. 5.6. Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

24. Тема. 5.7. Технические приемы с верхним вращением

Теория. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка технических приемов с верхним вращением.

Раздел 6. Тактическая подготовка

Тема. 6.1. Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка Тема. 7.1. Игры с партнером

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема. 7.2.. Игры на счет в парах

Практика. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 8. Итоговое занятие

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Календарный учебный график (3, 4гр.).

№ п\п	Дата проведения		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Факт.						
1.	11.09.		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	МБОУ «СОШ №6»	Тестирование, опрос
	13.09		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, индивидуальное собеседование
2.	18.09		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
3.	20.09		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
4.	25.09		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов

5.	27.09		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
6.	02.10		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
7.	04.10		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
8.	09.10		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
9.	11.10		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Третий лишний».	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
10	16.10		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Салки».	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
11	18.10		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Один против всех».	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение

12	23.10		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Круговая».	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
13	25.10		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
14	30.10		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
15	01.11		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
16	06.11		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
17	13.11		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
18	15.11		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
19	20.11		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20	Групповая, индивидуальная	2	Отжимания от пола: ладони на расстоянии	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение

			14:30-15:15			15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.		
20	22.11		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Подтягивания на перекладине.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
21	27.11		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
22	29.11		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Приседания с отягощениями «ножницы».	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
23	04.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
24	06.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо- влево (с имитацией удара).	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
25	11.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
26	13.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение

						передвижением вдоль стола.		
27	18.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	МБОУ «СОШ №6»	
28	20.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
29	25.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
30	27.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
31	20.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
32	25.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
33	27.12		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение

34	10.01		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
35	15.01		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» справа.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
36	17.01		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
37	22.01		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение,
38	24.01		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.	МБОУ «СОШ №6»	отслеживание результатов
39	29.01		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.	МБОУ «СОШ №6»	отслеживание результатов
40	31.01		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение

						правую половину стола.		
41	05.02		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
42	07.02		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	МБОУ «СОШ №6»	отслеживание результатов
43	12.02		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение
44	14.02		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
45	19.02		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	МБОУ «СОШ №6»	
46	21.02		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов

47	26.02		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
48	28.02		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
49	04.03		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
50	06.03		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» слева.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
51	11.03		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» слева.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
52	13.03		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
53	18.03		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
54	20.03		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов

55	25.03		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча без вращения.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
56	27.03		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
57	01.04		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
58	03.04		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
59	08.04		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
60	10.04		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
61	15.04		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
62	17.04		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов

63	22.04		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
64	24.04		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
65	29.04		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
66	06.05		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
67	13.05		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
68	15.05		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
69	20.05		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов

70	22.05		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
71	27.05.		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	МБОУ «СОШ №6»	Наблюдение, отслеживание результатов
72	29.05		11:45-12:30 12:40-13:25 13:35-14:20 14:30-15:15	Групповая, индивидуальная	2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	МБОУ «СОШ №6»	зачет

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

1 уровень – высокий 8-9 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

2 уровень – средний 5-7 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

3 уровень – низкий 1-4 балла (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например, дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 2.1. Средства обучения и дидактические материалы приведены в таблице 2.2.

Таблица 2.1.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.	
1	Спортивное помещение	1	помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям
2	Стол для настольного тенниса	2	Оборудование для проведения занятий
3	Сетка для настольного тенниса	2	
4	Мячи для настольного тенниса	15	
5	Ракетки теннисные	15	инвентарь
6			

Таблица 2.2.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
	наглядные пособия	учебно-методическая литература
1	Плакат «основные удары в настольном теннисе»	1
2	Плакат «подачи в настольном теннисе»	1
3	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

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

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
«Настольный теннис»			
Раздел 1. Вводная часть.	Комб.	Тематический материал, презентация по теме. «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом»	Словесный, наглядный
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «подачи в настольном теннисе» Плакат «основные удары в настольном теннисе»	словесный наглядный практический
Раздел 3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки.,	словесный наглядный практический
Раздел 4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	комб	Презентации, видео уроки, тематические разработки. Плакат «основные удары в настольном теннисе» Плакат «подачи в настольном теннисе»	словесный наглядный практический
Раздел 5. Подача мяча в настольном теннисе.	комб	Презентации, видео уроки, дидактический материал. Плакат «основные удары в настольном теннисе» Плакат «подачи в настольном теннисе»	словесный наглядный практический

Основные методы обучения:

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

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

- практические методы: упражнения, соревнования.

При проведении занятий в группах первого года обучения учитывается базовый потенциал физической подготовки обучающегося и при составлении плана занятий основное время отводится развитию общефизической и специально-физической подготовки, потому что статистическая физическая сила и скорость динамики, выносливость, гибкость и формирование логики теннисиста (обладание биомеханическим анализом), всё это – базовый фундамент становления теннисиста.

По форме занятий при освоении навыков игры в настольный теннис на начальном этапе обучения предпочтительна **игровая форма** подачи учебного материала, который содержит технические и тактические элементы игры. На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить некоторые операции, такие как умело перемещаться, грамотно защищаться. Содержание определенных тренировочных заданий в форме игр способствует формированию и развитию необходимых специфических качеств. Применение игровых заданий позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки игры в настольный теннис. **Игра**, являясь благоприятным фоном освоения приемов и технических действий, развивает качества, необходимые спортсмену, содействует выявлению способных подростков, делает образовательный процесс более благотворным и эмоциональным. В таких играх обучающиеся приучаются самостоятельно решать встающие перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площадки, оценивать значение элементов и правильного их выбора в зависимости от сложившейся ситуации. Одно из главных достоинств игр в настольный теннис состоит в том, что на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения победы.

Для удобства процесс обучения двигательным действиям условно разделен на три этапа.

На первом этапе обучения основными задачами являются:

Формирование правильного представления об изучаемом техническом действии.

Определение основы техники выполнения.

Для создания правильного представления об изучаемом приеме в настольном теннисе необходимо его назвать и продемонстрировать. На первом этапе у обучающихся формируется правильное представление о техническом действии и его тактическом назначении.

На втором этапе обучения решаются задачи:

Овладение основой техники выполнения приема, подач в настольном теннисе.

Выполнение приемов в целом и в различных вариантах.

Задачи второго этапа решаются через:

- а) выполнение отдельных частей приема;
- б) выполнение имитационных упражнений;
- в) уточнение деталей техники выполнения;
- г) повторное выполнение в целом.

На данном этапе педагог добивается от обучающихся умения выполнять по частям. После чего переходят к овладению в целом и затем к выполнению его вариантов.

На последнем этапе обучения техническому действию обучающимися закрепляются умения выполнять прием в различных вариантах, сочетать прием с другими техническими действиями и выполнять его в учебно-тренировочных и соревновательных упражнениях. Это достигается через многократное выполнение и через сочетание с другими техническими действиями в учебно-тренировочных занятиях. Обучающиеся свободно и рационально выполняют приемы в сочетании с другими техническими действиями в различных тактических ситуациях, а также качественно выполняют на соревнованиях.

Обучение правилам судейства и требованиям проходит в форме учебных занятий, целенаправленно совмещая практические занятия и соревнования, в соответствии с положением о соревнованиях по настольному теннису и правилам судейства проводятся. Приобретенные знания, умения и навыки судейства обучающимися

применяются на занятиях самостоятельно или параллельно дублируя действия судьи своими жестами и сигналами.

Использование видеоматериала хода соревнований, просмотр и обсуждение, способствует прочному закреплению навыков судейства.

Список литературы для педагога:

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2008.

Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. –2008, №8.

Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2009.

Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2008.

Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Высшая школа», 2010.

Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2006.

Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2005.

Корнелиус Х. Фейр Шошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2002.

Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2004.

Матыцин О.М. Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2008 №7.

Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2007 №3

Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.

Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред. А.А.Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2010

Орман Л.И. Современный настольный теннис. – 2007.

Правила. Международная федерация настольного тенниса (ИИТФ) Лондон – Москва. 2007

Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «Форум», 2007.

Попкова А.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физическим культурам для учащихся I – XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика». – М., «Просвещение». 2006.

Прихожан А. Психология неудачника, тренинг уверенности в себе. – М., 2005.

Сборник «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1987, 2003 г.

Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова П.А., М., ФиС, 2000.

Фопель Е.Л. Как научить детей сотрудничать. – М., Ч. 4, 2006.

Ширяев А.Г., Алексеев Б.П. Актуальные проблемы спортивной тренировки, 2006.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: ФиС, 2005

Харрис Д. Учение о тренировке. М: ФиС, 2011

Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1

Шпрах С.Д. Прием подач. // Настольный теннис. – М. 2008 №1.

Список литературы для детей:

1. Берчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. //Советский спорт. 2000г. Москва.
2. Коллигорский В.В. Мячик над столом. // Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
3. Амелин А.Н. Настольный теннис. //Физкультура и спорт. 2008г. Москва.
4. Балайшите Л.И. «От семи до...» Москва 2004г.
5. Амелин А.Н., Пашинин Н.В. «Азбука спорта. Настольный теннис» 2005 Москва.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2009 №1.1.
7. Марков В.Н. Желанная победа // «Настольный теннис. 2008 №3.
8. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2009 №1.
9. Шпрах С.Д. Прием подачи. // Настольный теннис. – М.2008 №1.

Интернет ресурсов:

<http://sport5.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2014/10/Dopolnitelnaya-obshherazvivayushhaya-programma-po-tennisu.pdf>

<https://multiurok.ru/files/dopolnitelnaia-obrazovatelnaia-programma-nastolnyi.html>

<https://docplayer.ru/47031302-Dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-nastolnyy-tennis.html>