Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №5 города Искитима Новосибирской области

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №5 г. Искитима
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждено:
Директор школы
_____ И.И. Пихтарева
«01» 09 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Учись играть в настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7 - 9 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шестернина Надежда Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

г. Искитим, 2020 год

Пояснительная записка

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Учись играть в настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - программа имеет *физкультурно-спортивную направленность,* позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

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

Дополнительная образовательная программа **«Учись играть в настольный теннис»** предполагает 2 года обучения детей 7-8 лет. Программа рассчитана

-1-ый год обучения 66 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю;

-2-ой год обучения 68 часов, занятия проводится 2 раза в неделю.

Краткое содержание.

В программу включены следующие разделы:

- История развития настольного тенниса;
- Влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- Основы техники и тактики;
- Методика обучения;
- Спортивный инвентарь и оборудование;
- Психологическая подготовка;
- Правила игры в настольный теннис;
- ОФП и СФП;
- Контрольные упражнения (нормативы);
- Соревнования.

В календарно – тематическом плане разделы представлены в различной последовательности.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, парная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагогом используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 – 3 раза в год, в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения подростки:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

***К концу второго года обучения*:**

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- выполнять топ–спин справа по подставке справа;
- научаться делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Эффективность реализации образовательной программы.

Способы проверки результативности. Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, собеседование, тестирование и т.д. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Для оценки освоения обучающимися программы предполагается в основном **5 критериев:**

1. Знания, умения, навыки.

2. Мотивация к занятиям.

3. Социальная активность, физическая и творческая активность.

4. Достижения, успехи обучающихся.

5. Личностное развитие.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	История развития настольного тенниса	1	1	-
2.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1	1	-
3.	Основы техники и тактики	32	2	30
4.	Методика обучения	2	1	1
5.	Спортивный инвентарь и оборудование	2	1	1
6.	Психологическая подготовка	2	1	1
7.	Правила игры в настольный теннис	2	2	2
8.	ОФП и СФП	21	2	19
9.	Контрольные упражнения (нормативы)	3	1	2
	Итого:	**66**	**12**	**54**

Содержание 1 года обучения

1. **История развития настольного тенниса**

Зарождение настольного тенниса. Настольный теннис в городе, области, России, за рубежом. Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Гармоничное физическое развитие, формирование двигательных функций организма, развитие координационных и кондиционных способностей, воспитание морально-волевых качеств, самоконтроля, и других.

Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих

ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Практическая работа.

Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка» и «тон-спин».

Удары:

а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;

б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;

в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой, из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Методика обучения

Основная форма проведения – комбинированное занятие. Теоретические знания сообщаются в начале занятия, во время отдыха между выполнением упражнений и в конце занятия.

Практическая работа. На занятиях применяются: фронтальный, поточный метод; метод строго регламентированного упражнения; наглядные методы обучения; метод круговой тренировки.

Спортивный инвентарь и оборудование

Профилактический ремонт спортинвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

Психологическая подготовка

Психические качества, необходимые для успешной игры в настольный теннис.

Практическая работа. Упражнения, направленные на развитие психической и эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, быстроты и точности реакции и оперативного мышления.

Правила игры в настольный теннис

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

Общая физическая подготовка

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетам на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «тон-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

Контрольные упражнения (нормативы)

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие настольного тенниса в России и в городе Искитиме.	1	1	-
2.	Правила игры в настольный теннис	3	1	2
3.	Спортивный инвентарь и оборудование	2	1	1
4.	Общая физическая подготовка	17	1	16
5.	Специальная подготовка. Основы техники и тактики игры в настольный теннис	40	1	39
6.	Воспитательная работа	2	1	1
7.	Выполнение контрольных упражнений (нормативов)	3	-	3
	Итого:	**68**	**6**	**62**

Содержание 2 года обучения

1. ***История развития настольного тенниса в России и в городе Искитиме.***

Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх. Настольный теннис в городе, области, России.

1. ***Правила игры в настольный теннис***

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

Спортивный инвентарь и оборудование

Профилактический ремонт спортинвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

Общая физическая подготовка

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетам на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «топ-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка» и «тон-спин».

Удары: а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;

б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;

в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игровая тактика смешанных игр.

Воспитательная работа

Воспитание трудолюбия. Чувства товарищества, коллективизма, дисциплинированности и организованности, уважения к товарищам и к окружающим.

Практическая работа. Коллективные воспитательные мероприятия.

Выполнение контрольных упражнений

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

Методическое обеспечение программы

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать показатели контрольных испытаний, возрастные особенности обучающихся.

Тема.	**Формы занятий.**	**Техническое оснащение. Дидактический материал.**
1.Введение в теннис.	лекция.	телевизор, видеомагнитофон.
2.Техника безопасности при занятиях теннисом.	лекция.	журнал по ТБ.

3.Правила игры в теннис.	игры, соревнования, тренировки.	дидактические и методические рекомендации.
4.Стойка игрока.	игры, соревнования тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
5.Хватка.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
6.Подачи мяча.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
7.Способы передвижений.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
8.Толчок.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
9.Срезка.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
10.Накат.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
11.Топ-спин.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
12.Подрезка.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
13.Индивидуальные и групповые тактические действия.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
14.Одиночная и парная игра.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
15.Соревнования.	турнир	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи

Общеразвивающие упражнения.

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.

2. Упражнения без предметов: Для руки плечевого пояса, для мышц туловища и ног.

3. Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

1. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

2. Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

3. Туризм: пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.

2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техники держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.

2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.

2. Подачи.

3. Удар без вращения мяча(толчок) справа, слева.

4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений вводной серии.

5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.

6. Изучение подач.

7. Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе.

8. Сочетание ударов.

9. Имитация перемещений с выполнением ударов.

10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

1. Выбор позиции.

2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

3. Свободная игра на столе.

4. Игра на счет из одной, трех партий.

5. Тактика игры с разными противниками.

6. Основные тактические варианты игры.

7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц руки 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. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча, «Третий лишний», «Удочка», « Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

Перечень материально-технического обеспечения

Для занятий с большим количеством мячей (БКМ), кроме стола, нужно ***специальное оборудование:***

- сетки для настольного тенниса;
- кронштейны для сетки;
- коробка (таз) для мячей на подставке, которая выставляется на высоту, комфортную для работы с БКМ: коробка не должна быть глубокой, что позволяет быстро набирать из нее мячи в свободную руку;
- небольшая коробка для мячей - для работы со стола;

- ракетки с разными накладками;
- приспособление для сбора мячей;
- мишени (кружки или кольца из картона).

Тренажеры. При правильном применении технологии работы с тренажёрами значительно облегчается труд тренера и повышается коэффициент полезного действия его работ одновременно с большим количеством теннисистов. В тренировочном процессе используются различные, в зависимости от года обучения, *виды тренажеров.*

Для первого года обучения:

1. Утяжеленная ракетка.
2. Колесо шарнирное.
3. Мяч на подвижном штоке.
4. Эспандер блочный пристенный с тормозом.

Для второго года обучения:

1. Приспособления для прыжковых упражнений;
2. Отягощения для развития силы;
3. Мишень для метания снаряда;
4. Утяжелённая ракетка;
5. Колесо шарнирное;
6. Набивной мяч с рукояткой;
7. Тренажер для отработки удара «накат».

Список литературы

1.Программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года.

2.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

3.Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.

4.Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.

5.Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 1996.

7.Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях «Физическая культура 8-9 класс». Просвещение, 2001.

8.Э. Найминова. «Физкультура». Феникс, 2001.

9.Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

10.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

11.Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

12. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.