

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Бодайбо»

Согласовано
Зам.директора по ВР
Хапилова Н.А
Хапилова

Согласовано
на ЭС школы
Протокол №1
от 31.08.2023
Руководитель МС
Т.А. Мальцева
Т.А. Мальцева

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ №1»
г. Бодайбо
Приказ № 357
от 31.08.2023.
А.Н. Иванушкина
А.Н. Иванушкина

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно – спортивная

Срок реализации: 1 год

Уровень: ознакомительный

Форма обучения: очная

Возраст учащихся: 7 – 18 лет

Вид программы: адаптированная

Автор – составитель:
Гончарова А.С,
учитель физкультуры.

г. Бодайбо,
2023

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на один год обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 до 18 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу. Занятие продолжительностью 45 мин.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры. На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности.

Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы 1 год:

3 возрастные группы, занятия по 45 мин:

младшая группа с 7-10 лет, занятия 2 часа в неделю

средняя группа с 11-14 лет, занятие 2 часа в неделю

старшая группа с 15 – 18 лет, занятие 2 часа в неделю

Расписание занятий

	Вторник	Четверг	Суббота
7-10 лет	17.10-17.55	17.10-17.55	-
11-14 лет	18.00-18.45	18.00-18.45	-
15 – 18 лет	-	-	16.00-17.30

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Итоговая аттестация проводится по окончании года.

Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Рабочая программа учебного модуля для трех возрастных категорий

(с 7-10 л, 11- 15 л, 15-18 л)

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	5	11	16
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	0,5	-	0,5
1.2	Правила распорядка.	0,5	-	0,5
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	0,5	1,5	2
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	1	4	5
2.3	Точность попадания, техника.	0,5	1,5	2
2.4	Атака, контратака.	0,5	1,5	2
2.5	Подача мяча	0,5	1,5	2
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	4	11	15
3.1	Удар справа, удар слева.	0,5	1,5	2
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	0,5	1,5	2
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	0,5	3,5	4

3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	0,5	1,5	2
3.5	Теоретические примеры.	2	2	4
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0	1	1
4.	Индивидуальная подготовка.	1,5	5,5	7
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	0,5	1,5	2
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	1	3	4
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0	1	1
5.	Игры на счёт.	2	13	15
5.1	Правила игры (теория).	2	0	2
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	12	12
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0	1	1
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	1,5	7,5	9
6.1	Имитация ударов на столе.	0,5	1,5	2
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	0,5	3,5	4
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	0,5	1,5	2
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0	1	1
7.	Контроль нормативов физического развития.	0	8	8
7.1	Сдача нормативов.	0	1	1
7.2	Тесты игровые.	0	1	1
7.3	Индивидуальная работа.	0	5	5
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0	1	1
	ИТОГО:	14	56	70

Содержание программы обучения.

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация 15ч

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации 15ч

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка 6ч

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт 16ч

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений) 10ч

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития 8ч

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Календарно-тематическое планирование для младшей, средней, старшей-возрастной.

№	Часы	Тема занятия	Дата	корректировка	примечание
		1 полугодие			

		1. Техника: совершенствование передвижения и координации.			
		15 ч			
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка			
2	1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).			
3	1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).			
4	1	Техника передвижений у стола, координация			
5	1	Техника передвижений у стола, координация			
6	1	Техника передвижений у стола, координация			
7	1	Техника передвижений у стола, координация			
8	1	Техника передвижений у стола, координация			
9	1	Точность попадания, техника.			
10	1	Точность попадания, техника.			
11	1	Атака, контратака.			
12	1	Атака, контратака.			
13	1	Подача мяча			
14	1	Подача мяча			
15	1	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости			
2.		3. Тактика: отработка технико – тактической комбинации. 15 ч			
16	1	Удар справа, удар слева.			
17	1	Удар справа, удар слева.			
18	1	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.			
19	1	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.			
20	1	Тактические приёмы и комбинации.			
21	1	Тактические приёмы и комбинации			
22	1	Тактические приёмы и комбинации.			
23	1	Тактические приёмы и комбинации			

24	1	Возврат мяча срезка слева влево.			
25	1	Возврат мяча срезка слева влево.			
26	1	Теоретические примеры.			
27	1	Теоретические примеры.			
28	1	Теоретические примеры.			
29	1	Теоретические примеры.			
30	1	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости			
		3. Индивидуальная подготовка 6ч			
31	1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.			
32	1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.			
33	1	Индивидуальный разбор упражнений.			
34	1	Индивидуальный разбор упражнений.			
35	1	Индивидуальный разбор упражнений.			
36	1	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости			
		2 полугодие			
		4. Игры на счёт 16ч			
37	1	Правила игры (теория).			
38	1	Правила игры (теория).			
39	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
40	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
41	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
42	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
43	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
44	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			

45	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
46	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
47	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
48	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
49	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
50	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
51	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).			
52	1	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости			
		5. Простые упражнения по элементам (без усложнений) 10 ч			
53	1	Имитация ударов на столе.			
54	1	Имитация ударов на столе.			
55	1	Упражнения на развитие скорости удара.			
56	1	Упражнения на развитие скорости удара.			
57	1	Упражнения на развитие скорости удара.			
58	1	Упражнения на развитие скорости удара.			
59	1	Упражнения на развитие скорости удара.			
60	1	Совершенствование подач и их приёма.			
61	1	Совершенствование подач и их приёма.			
62	1	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости			
		6. Контроль нормативов физического развития 8ч			
63	1	Сдача нормативов.			
64	1	Тесты игровые.			

65	1	Индивидуальная работа.			
66	1	Индивидуальная работа.			
67	1	Индивидуальная работа.			
68	1	Индивидуальная работа.			
69	1	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости			
70	1	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости			

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Условия реализации программы

Обучение проходит в помещении МКОУ «СОШ №1» в спорт зале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Методическое обеспечение обучения

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организаци и занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

2	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Контроль нормативов в физическом развитии.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса,

					ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
--	--	--	--	--	--

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для итоговой аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Стол для настольного тенниса -2 шт.
2. Ракетки теннисные -15 шт.
3. Гимнастические стенки - 4 шт.

4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.
8. Мячики теннисные -100 шт.
9. Секундомер-1шт
- 10.Рулетка - 1 штука.
- 12.Фишки -10 шт.
- 13.Теннисные мячи -15шт

Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.