

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ирбейская средняя общеобразовательная школа №1»
имени Героя Советского Союза С.С. Давыдова
663650, Красноярский край, Ирбейский район, с.Ирбейское, ул.Ленина, 2А
Тел.(39174) 31-5-98 E-mail: irbey1@irbruo.ru

Рассмотрено
на заседании МС учителей
Протокол № 1
«28» 08 2024 г.
Руководитель МС
О.П.Свахина

Согласовано
«29» 08 2024 г.
Зам. директора по ВР
О.Н.Жукова

Утверждено
Приказ № 02-02 от 29.08.24
«29» 08 2024 г.
МБОУ «Ирбейская
СОШ № 1»
Директор школы
С.В.Демченко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст 10-14 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор и составитель:

Педагог дополнительного образования

Цывцына М.Г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа по настольному теннису для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе примерной программы «Настольный теннис» под редакцией Барчуковой Г.Б. (г. Москва, 2007 г.) допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Приказом МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Уставом Учреждения и локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

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 подростковой и молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью.

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

Новизна программы

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

Педагогическая целесообразность

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Преимственность программ со школьными программами, предметами:
программа структурирована на интеграции и опережении с предметами общеобразовательной школы:

- физическая культура (укрепление мышечного корсета, развитие координации, гибкости, ловкости, силы, выносливости, быстроты, силовая физическая подготовка, подвижные и спортивные игры);

- биологией (здоровый образ жизни – режим дня, гигиена, правильное питание, строение человека).

- историей (история зарождения настольного тенниса в России).

Цель программы:

Создание условий, для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами настольного тенниса.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в настольный теннис, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Возраст детей: программа предназначена всех желающих заниматься настольным теннисом 12-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Адресат программы: Занятия проводятся на базе образовательного учреждения. Количество занимающихся в группе 12 – 20 человек.

Уровень освоения.

Знакомятся техникой настольного тенниса, осваивают технику и тактику игры, перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Знакомятся с тактикой нападения и защиты. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю настольного тенниса, гигиенические сведения, терминологию, технику, тактику и правила игры в настольный теннис. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участие матчевых соревнованиях.

Предполагает переход от простых видов перемещений и технических приемов игры к более сложным. Программа направлена на совершенствование техники и тактики игры. Привитие практических навыков игры. Обучающиеся продолжают изучать историю настольного тенниса, технику, тактику и правила игры. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдачи итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях. На основе полученных знаний обучающиеся участвуют в школьных, районных и республиканских соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в районных, республиканских соревнованиях.

Сроки реализации: В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных обще развивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Учебно-тренировочный процесс рассчитан 44 недели.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий. По непредвиденным обстоятельствам обучение проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. С использованием письменных план-заданий с помощью информационно-коммуникационной образовательной платформы «Сферум».

Режим занятий:

Согласно «Положения о режиме занятий обучающихся» занятия проводятся 4 часа в неделю, продолжительность одного занятия не более двух часов. Продолжительность 1 часа составляет 40 минут.

Объем программы составляет 176 часов.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

- **Личностные**- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами настольного тенниса, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.
- **Метапредметные**- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- **Предметные**- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

Получат представление

- о основных правилах игры,
- ознакомиться с историей возникновения и развития настольного тенниса.

1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1.	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.	1	1		Устный опрос
1.2.	Техника безопасности	2	2		Устный опрос
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Устный опрос
1.4.	Терминология, Техника и тактика игры	2	2		Игровые задания, задачи
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2		Устный опрос
2	Общая физическая	36		36	Выполнение

	подготовка				физических упражнений.
3	Специальная физическая подготовка	36		36	Выполнение заданий
4	Техническая подготовка	40		40	Игра в парах, игровые ситуации.
5	Тактическая подготовка	24		24	Игра в парах, игровые ситуации.
6	Игровая подготовка	32		32	Игровые ситуации, Устный опрос
	ИТОГО	176	8	168	
	Участие в соревнованиях	4-6 соревнований			Выполнение игровых ситуаций
	Медицинское обслуживание	2раза в год			Наличие справки
	Восстановительные средства	В течении года			Наблюдение

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Техника безопасности.

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

Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Режим дня спортсмена.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Общая физическая подготовка

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка; передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнёром. Игра на столе с тренером или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт.

Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.

Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра

атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх.

Техническая подготовка

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа- слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одно шажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка(серия)+накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть встиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближней средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д. •

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций.

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Тактическая подготовка.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона). Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

Научиться выполнять поддачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

Комбинация: накат, срезка, свеча вовремя комбинации выбрать момент для завершающего удара.

Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Игровая подготовка

Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Бег по кругу с мячом на ракетке («яичницанасковородке»), минутаралли, «Солнышко», «Паровозик», «Стенканастенку», «Баскетбол-теннис», «Крикет-теннис», «Передача», учебные игры.

Контрольные упражнения и соревнования (вне сетки часов)

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- Проверку выполнения отдельных приемов в техники игры;
- Выполнение установленных контрольных испытаний;
- Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Медицинское обследование (в не сетки часов)

Допуск спортсменов к соревнованиям и оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Восстановительные средства и мероприятия (внесетки часов)

Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ–применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны–за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t36-38⁰с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня–применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и само массаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление входе выполнения упражнений; срочное восстановление,

происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

Специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, нарастяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико - гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления(душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых;
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Оценочные материалы
Контрольные испытания по физической подготовке
Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Количество выполнений	
		юноши	девушки
		7-11	7-11
1	Бег 60 м. (с)	11,9	12,4
2	Бег по «восьмерке» (сек)	27	31
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130
4	Бег вокруг стола (сек)	20,2	22,1
5	Прыжки со скалкой за 45 сек	94	94
6	Перенос мячей (сек)	35	35
7	СКУ «Лесенка» 6,5 м 5 упражнений за 30 сек (кол-во ошибок)	5	5

Диагностика метапредметных результатов

ФИО	Метапредметные компетенции																	
	Умение поставить цели			Умение организовать свою работу			Умение понимать причины успеха/неуспеха			Способность к самостоятельному поиску и анализу информации			Умение работать в коллективе, сотрудничать			Умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

6-9 баллов – низкий уровень,

10-14 баллов – средний уровень,

15-18 баллов – высокий уровень.

Диагностика личностных результатов

ФИО	Личностные свойства и качества											
	Уверенность в себе			Общительность			Самостоятельность, ответственность			Открытость, доброжелательность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

4 - 6 баллов – низкий уровень,

7-9 баллов – средний уровень,

10-12 баллов – высокий уровень

Список литературы

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис [Текст] / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
2. Вартанян, М.М. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) [Текст] / М.М.Вартанян, В.В. Команов. – Москва: 2010. – 301 с.
3. Гринченко И.С. Игровая радуга. Методическое пособие [Текст] / И.С. Гринченко. – Москва: ЦГЛ, 2004. – 96 с.
4. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей(концепция и опыт работы) [Текст]/И.Н.Ковальчук.–Москва:ГОУЦРСДОД,2002. –64 с
5. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – Москва: Советский спорт, 2004. – 144 с.
6. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера (практика и методика) [Текст] / Команов В.В. – Москва: Информпечать, 2012. - 192 с
7. Худец Радивой. Настольный теннис (техника с Владимиром Самсоновым) [Текст] / Худец Радивой. – Москва: Виста Спорт, 2005. – 272 с
8. . Шлагер, В.Р.. Настольный теннис (руководство от чемпиона мира) [Текст] / В.Р. Шлагер, Б.У. Гросс. Москва: Эксмо, 2011. – 250 с.
9. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (краткая спортивная энциклопедия) [Текст]/ Фримерман Э.Я. – Москва: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.
10. Барчукова, Г.В. Настольный теннис(учебное пособие для студентов/ см. ст. школьный возраст) [Текст]/ Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – Москва: Дивизион, 2008. – 188с.
11. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас,О.В. Матыцин. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. www.minsport.gor.ruМинистерство спорта Российской Федерации;
2. www.school-collection.edu.ruЕдиная коллекция цифровых образовательных ресурсов;
3. http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/10Особенности физиологического развития детей;
4. <http://www.ittf.com>—Международная федерация настольного тенниса;
5. <http://www.ettu.org/> —Европейская федерация настольного тенниса;
6. <http://ttfr.ru/>-Федерация настольного тенниса России;