

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия
№ 44 им. Деева В. Н.

Рассмотрено на заседании

Методического совета

От « » августа 2021 г.

Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

гимназии №44 им. Деева В.Н.

_____ Л.С. Жуковская- Латышева

Приказ №

от « » сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Возраст школьников: 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 год, 144 часа

1 модуль – 64 часа, 2 модуль – 80 часов

Автор-составитель:

преподаватель физической

культуры Заболотнов А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

II. Комплекс организационных педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

III. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

➤ 1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- письмо Минобрнауки от 18.11.2015 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- постановление главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности 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.

Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика.

Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, степени интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья обучающегося. Все это плюс нехитрый инвентарь и возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и

делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий.

Актуальность программы В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая программа. 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 удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

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

Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

Итогом освоения программы является участие обучающихся в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебнотренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа **адресована** детям 12-15 лет, для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Программа **рассчитана** на 1 год обучения, 144 академических часа, реализация программы начинается с 1 сентября и длится по 31 мая.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся в соответствии с учебным планом программы в объединении по интересам, сформированном в группу учащихся разных возрастных категорий, является основным составом кружка «Настольный теннис», состав группы постоянный

Режим занятий:

Режим занятий: 1 год, 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

1 модуль -64 часа, 2 модуль – 80 часов.

Расписание занятий:

вторник:	14.45.-15.30.
	15.30.-15.45- перерыв
	15.45-16.30.
четверг:	14.45.-15.30.
	15.30.-15.45- перерыв
	15.45-16.30.

Уровень реализуемой программы: Стартовый. Подразумевает ознакомление и обучение участников группы с работой кружка "Настольный теннис"

Сроки реализации Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 144 часа.

Формы и режим занятий

Программа реализуется 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год. Программа включает в себя лекционные и практические занятия, соревнования.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья; создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи программы

В ходе реализации программы будут решены следующие задачи.

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить грамотно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ занятия	№ раздела	Название раздела, темы	Количество учебных часов			
			Всего	Практика	Теория	контроль
1-9	1	Введение в программу	18	-	16	2
1		Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	2		2	
2		Физическая культура и спорт в России.	2		2	
3		Сведения о строении и функциях организма человека.	2		2	
4		Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2		2	
5		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2		2	
6		Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2		2	
7		Основы техники игры и технической подготовки	2		2	
8		Правила игры в настольный теннис	2		2	

9		Зачет по технике безопасности на занятиях.	2	-	-	2
10-22	2	Общая физическая подготовка	32	28	-	4
10		Базовый анализ группы по ОФП.	2	-	-	2
11		Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	2	-	-
12		Ознакомление с правилами игры в теннис	2	2		
13		Упражнения для развития быстроты	4	4		
14		Упражнения для развития ловкости	2	2	-	-
15		Упражнение на укрепление ног	4	4		
16		Упражнение для укрепления ног.	2	2		
17		Упражнение на укрепление ног.	2	2		
18		Упражнение на укрепление спины	2	2		
19		Упражнение на укрепление спины	4	4		
20		Упражнение на укрепление брюшного пресса.	2	2		
21		Упражнение на укрепление брюшного пресса.	2	2		
22		Зачёт, сдача упражнений по ОФП.	2	-	-	2

23-35	3	Специальная физическая подготовка	36	34	-	2
23		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	4	4		
24		Упражнения для развития игровой ловкости.	2	2		
25		Специальные упражнения для развития быстроты.	2	2		
26		Специальные упражнения для развития быстроты.	2	2		
27		Специальные упражнения для быстрой смены направления движения.	4	4		
28		Специальные упражнения для быстрой смены направления движения	4	4		
29		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	2		
30		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	4		
31		Специальные упражнения для развития скорости и ловкости	2	2		
32		Специальные упражнения для развития скорости и ловкости	2	2		
33		Специальные упражнения для развития координационных способностей.	4	4		
34		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	2	2		

35		Тест на общую выносливость.	2	-	-	2
36-48	4	Техническая подготовка	30	28		2
36		Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	2	2		
37		Способы передвижений.	4	4		
38		Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	2	2		
39		Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером»	2	2		
40		Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	2	2		
41		Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	4	4		
42		Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	2	2		
43		Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	2	2		
44		Подачи по способу расположения игрока.	4	4		
45		Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	2	2		
46		Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	2	2		

47		Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	2	2		
48		Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	2	-	-	2
49-55	5	Игровая подготовка	14	6	4	4
49		Инструктаж по ТБ, правила поведения во время игры	2	-	2	
50		Игры с партнером	2	-	2	
51		Игры с партнером	2	2		
52		Игры на счет в парах	2	2		
53		Игры на счет в парах	2	2		
54		Игры на счет в парах	2	-	-	2
55		Игры с партнером	2	-	-	2
56-62	6	Тактическая подготовка	14	12	-	2
56		Техника нападения	2	2	-	-
57		Техника нападения	2	2		
58		Техника нападения	2	2		
59		Техника защиты	2	2		
60		Техника защиты	2	2		
61		Техника нападения и защиты	2	2		
62		Техника нападения	2	-	-	2
63		Техника нападения	2	2		
64		Техника нападения	2	2		
65		Техника нападения	2	2		

66		Техника нападения	2	2		
67		Техника защиты	2	2		
68		Техника защиты	2	2		
69		Техника защиты	2	2		
70		Техника защиты	2	2		
71		Техника защиты	2	2		
72		Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису.	2	2		
		Итого	144	108	20	16

Раздел №1 «Введение в программу»
(занятия №1-9)

Занятие 1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

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.

Занятие 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: физическая культура и спорт в РФ. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Понятие о физической культуре. Разновидности спорта. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (чемпионаты мира и Европы).

Занятие 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

Занятие 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: общий и специальный эффект физических упражнений на организм. Спортивно-оздоровительные занятия, как процесс совершенствования функций организма. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание.

Занятие 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня.

Занятие 6. Краткая история возникновения настольного тенниса. Особенности работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту.

Теория: зарождение и развитие настольного тенниса, разновидность. Краткий исторический обзор:

- игра регби, истоки ее возникновения в СССР;

- крупнейшие соревнования по регби в России;

- массовое развитие настольного тенниса и повышение технического мастерства юных теннисистов. Философия настольного тенниса. Настольный теннис – это не просто игра, а стиль жизни. Беседа и рассказ об особенностях работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту, ориентирование детей на предстоящий выбор профессии.

Занятие 7. Места занятий и инвентарь. Экипировка регбиста. Терминология в регби.

Теория: гигиенические требования к месту занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция), инвентарю, спортивной одежде и обуви. Экипировка теннисиста: сведения о спортивной одежде и обуви для теннисистов.

Занятие 8. 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.

Занятие 9. Зачет по технике безопасности на занятиях. Опрос.

Контроль: вопросы по правилам поведения на занятиях, о предотвращении травматизма, правила выполнения технических действий. Гигиенические требования к учащимся и местам занятий. Правила безопасности в спортзале и на улице. Значение правил гигиены для теннисиста.

Раздел №2 «Общая физическая подготовка».

(занятия №10-22)

Занятие 10. Базовый анализ подготовки группы по ОФП.

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

Занятие 11. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Практика:

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

Занятие 12. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис для детей.

Теория: - физическая культура и спорт в России.

- гигиенические знания и навыки.
- профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.
- оборудование и инвентарь.
- строение и функции организма человека.
- основы техники игры в теннис.

Занятие 13. Упражнения для развития быстроты

Практика:

1. Прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°
2. Прыжки на двух ногах по 15–20 м
3. Старты из различных исходных положений

Занятие 14. Упражнения для развития ловкости. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Занятие 15. Упражнения на укрепление ног.

Практика:

- Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.
- Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой.

Занятие 16. Упражнения на укрепление ног.

Практика:

- бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.

Занятие 17. Упражнения на укрепление ног.

Практика:

- Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой.

Занятие 18. Упражнения на укрепление спины.

Практика: упражнения без предметов. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Статическое положение в прогибе лежа на животе.

Занятие 19. Упражнения на укрепление спины.

Практика: гимнастический мостик, передвижения на мостике.

Занятие 20. Упражнения на укрепление брюшного пресса.

Практика: переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Занятие 21. Упражнения на укрепление брюшного пресса.

Практика: подъем туловища из положения лежа на спине без отрыва ног от пола.

Занятие 22. Зачёт, сдача упражнений по ОФП.

Контроль: См. пункт 2.4.(таблица 3). Сдача нормативов происходит в виде зачета, иногда в виде соревнования, где определяется 1,2,3 место (Приложение №1, таблица 2).

Раздел №3 «Специальная физическая подготовка» (занятия № 23-35)

Занятие 23. Специальные упражнения для развития гибкости.

Практика: махи ногами с опорой (каждой ногой махи вперед, назад в сторону), шпагаты и полушпагаты, различные наклоны в сторону, сидя на полу, вставание на гимнастический и борцовский мост, забегания и перевороты.

Занятие 24. Упражнения для развития игровой ловкости

Практика: Броски мяча в цель с резко различных расстояний. Чередование ударов по силе. Жонглирование мячами, предметами, отличающимися по весу и размеру. Всевозможные подбивания мяча ракеткой, разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями.

Занятие 25. Специальные упражнения для развития быстроты.

Практика: переброска малого резинового или теннисного мяча друг другу; ловля мяча, подброшенного вверх, отскакивающего от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полёт мяча.

Занятие 26. Специальные упражнения для развития быстроты.

Практика: ловля падающего листка бумаги одной и двумя руками; подсечки по падающей бумажке и листьям различных деревьев. Бег на короткие дистанции.

Занятие 27. Специальные упражнения для быстрой смены направления движения.

Практика: бег 10-30 м. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.

Занятие 28. Специальные упражнения для быстрой смены направления движения.

Практика: специальные упражнения для быстрой смены направления движения: ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения. То же, но с изменением скорости передвижения. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском. в парах. Во время ходьбы передачи мяча при сближении и удалении партнеров. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника.

Занятие 29. Специальные упражнения для развития стартовой скорости.

Практика: «Тройной шаг». Выполняется на скорости. В подготовительной фазе игрок выполняет шаги в стороны от направления движения.

Занятие 30. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: «Четверной шаг». По технике исполнения во многом схож с «тройным шагом». Уход и обегание при этом будут осуществляться в направлении первого «раскачивающего» шага.

Занятие 31. Специальные упражнения для развития скорости и ловкости.

Практика: выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).

Занятие 32. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Прыжковые упражнения

- прыжки со скакалкой (на обеих ногах, на одной ноге, боком, вперед, назад) - 1 мин.;
- прыжки с эспандером в стойке теннисиста;
- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте и в движении

Занятие 33. Специальные упражнения для развития координационных способностей.

Практика: упражнения на развитие координационных способностей: «чувства мяча»; упражнения, направленные на обучение ударов различными способами.

Занятие 34. Специальные упражнения для развития общей выносливости.

Практика: приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль стола, с малой, умеренной, большой интенсивностью.

Занятие 35. Тест на общую выносливость. Контрольные упражнения.

Контроль: Тест на общую выносливость. Контрольные упражнения (приложение №1, таблица 3).

Раздел №4 Техническая подготовка (занятия № 36 - 48)

Занятие 36. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка

Практика: Игрок перед приемом мяча занимает удобную позицию, из которой он сможет мгновенно стартовать для выполнения удара. Ведь суть игры заключается в обмене ударами (не считая подачи), которые происходят через 0,8—1,2 с.

Занятие 37. Способы передвижений.

Практика: приставным шагом, одиночный подшаг, прыжок назад, перекрестный шаг.

Занятие 38. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика: движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой, преимущественно в защите вдали от стола или при временном переходе к защите.

Занятие 39. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером».

Практика: большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки у ее основания с одной стороны (сторона эта и выполняет все удары и зовется ударной, или ладонной), а средний и безымянный пальцы и мизинец расположены на другой стороне ракетки (тыльной).

Занятие 40. Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика: При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как обычно держат авторучку. Остальные пальцы удобно располагаются на тыльной стороне ракетки «веером» или накладываются один на другой «дугой». При этом дуга может быть расположена ближе к правому краю ракетки, ближе к середине или к левому краю ракетки. Есть разновидность хватки, при которой пальцы на тыльной стороне ракетки собраны в «кулак» (пробуем играть.)

Занятие 41. Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения

Практика: Игра начинается с подачи. В каждой партии оба игрока имеют одинаковые возможности выполнить подачу и принять ее примерно 15—20 раз.

Занятие 42. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка

Практика: Пробуем обманный технический прием Ложная подрезка, где при внешнем сходстве движения с подрезкой мячу не придается

сильного нижнего вращения. Срезка - подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением (подрезка подрезки).

Занятие 43. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика: Техника подач.

Занятие 44. Поддачи по способу расположения игрока.

Практика: Техника подач.

Занятие 45. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика: Техника подач.

Занятия 46. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика: Пробуем обманный технический прием Ложная подрезка, где при внешнем сходстве движения с подрезкой мячу не придается сильного нижнего вращения. Срезка — подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением (подрезка подрезки).

Занятия 47. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика: Пробуем выполнить активную и пассивную Откидку - пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой. Подставка - (удар с полулета) - вариант толчка - технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником.

Занятие 48. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Контроль: Пробуем накаты, мало подкрученные, почти плоские удары (англ. drive), завершающие удары (англ. kill shot) и технические приемы, придающие мячу сильное верхнее вращение — топ спин (англ. topspin).

Раздел №5 Игровая подготовка.

(занятия № 49-55)

Занятие 49. Инструктаж по ТБ, правила поведения во время игры.

Теория: правила поведения во время игры.

Занятие 50. Игры с партнером.

Теория: Правила игры в настольный теннис.

Занятие 51. Игры с партнером.

Практика: Турнир предварительный этап, играем до 2 побед.

Занятие 52. Игры на счет в парах.

Практика: Играть двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно.

Занятие 53. Игры на счет в парах.

Практика: игра «Два против пяти».

Занятие 54. Игры на счет в парах.

Контроль: игра «Один против четырех».

Занятие 55. Игры с партнером.

Контроль: Турнир.

Раздел №6 Тактическая подготовка.

(занятия № 56-62)

Занятие 56. Техника нападения.

Практика: Нападающие удары.

Занятие 57. Техника нападения.

Практика: Атакующие удары.

Занятие 58. Техника нападения.

Практика: При левом «накате».

Занятие 59. Техника защиты.

Практика: «ПОДРЕЗКА» СПРАВА.

Занятие 60. Техника защиты.

Практика: «ПОДРЕЗКА» СЛЕВА.

Занятие 61. Техника нападения и защиты.

Практика: Нападающие удары, быстрые и сильные удары. Атакующие удары, все мячи, направляемые противником на вашу правую половину, вы должны отражать «накатом» справа, направленные же на левую половину - «накатом» слева. При правом «накате» туловище слегка наклонено вправо, левая нога выдвинута вперед, а правая отставлена назад, рука, вооруженная ракетой, находится справа от туловища, чтобы удар по мячу был произведен ладонной стороной ракеты.

Занятие 62. Техника нападения.

Практика: вести игру как короткими, так и длинными «накатами».

Занятие 63. Техника нападения.

Практика: Позиция для отражения мяча длинным накатом.

Занятия 64. Техника нападения.

Практика: Накат справа при горизонтальном способе держания ракетки.

Занятия 65. Техника нападения.

Практика: Накат слева при горизонтальном способе держания ракетки.

Занятие 66. Техника нападения.

Практика: Повторить атакующие удары в настольном теннисе. Удар «накатом» справа, удар «накатом» слева.

Занятие 67. Техника защиты.

Практика: Техника защиты подставкой.

Занятие 68. Техника защиты.

Практика: Защита подставкой слева.

Занятие 69. Техника защиты.

Практика: Защита подставкой справа.

Занятие 70. Техника защиты.

Практика: Один из игроков выполняет силовые удары и элементы, а второй подставляет.

Занятие 71. Техника защиты.

Практика: Спарринг игра. Необходимо чтобы один из игроков был ведущим, а другой ведомым.

Задание 72. Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису.

Контроль: Турнир по настольному теннису.

1.4 Планируемые результаты

По итогам реализации программы обучающиеся будут знать:

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

По итогам реализации Программы обучающиеся будут уметь:

- организовать место для занятий настольным теннисом;

- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- выполнять технические элементы и элементы тактики на учебнотренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приемы.

К концу освоения программы у учащихся будут сформированы:

- нравственные и волевые качества; дисциплинированность, взаимопомощь;
- привычка к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время; потребность ведения здорового образа жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	08.09	14.45-15.30 15.45-16.30	лекция	2	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	опрос
2	13.09	14.45-15.30 15.45-16.30	лекция	2	Физическая культура и спорт в России	опрос
3	15.09	14.45-15.30 15.45-16.30	лекция	2	Сведения о строении и функциях организма человека	опрос
4	20.09	14.45-15.30 15.45-	лекция	2	Влияние физических упражнений на организм	опрос

		16.30			занимающихся	
5	22.09	14.45-15.30 15.45-16.30	лекция	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	опрос
6	27.09	14.45-15.30 15.45-16.30	лекция	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	опрос
7	29.09	14.45-15.30 15.45-16.30	лекция	2	Основы техники игры и технической подготовки	опрос
8	04.10	14.45-15.30 15.45-16.30	лекция	2	Правила игры в настольный теннис	опрос
9	06.10	14.45-15.30 15.45-16.30	беседа	2	Зачет по технике безопасности на занятиях	опрос
10	11.10	14.45-15.30 15.45-16.30	беседа	2	Базовый анализ группы по ОФП.	Тест
11	13.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	Качество выполнения задания
12	18.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Ознакомление с правилами игры в теннис	Качество выполнения задания

13	20.10	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Упражнения для развития ловкости	Качество выполнения задания
14	25.10	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Упражнения для развития ловкости	Качество выполнения задания
15	27.10	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Упражнение на укрепление ног	Качество выполнения задания
16	01.11	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Упражнение для укрепления ног.	Качество выполнения задания
17	03.11	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Упражнение на укрепление ног.	Качество выполнения задания
18	08.11	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Упражнение на укрепление спины	Качество выполнения задания
19	10.11	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Упражнения на укрепления ног	Качество выполнения задания
20	15.11	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Упражнение на укрепление брюшного пресса.	Качество выполнения задания
21	17.11	14.45- 15.30 15.45-	Тренировка	2	Упражнение на укрепление брюшного пресса.	Качество выполнения

		16.30				задания
22	22.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Зачёт, сдача упражнений по ОФП.	Качество выполнения задания
23	24.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	Качество выполнения задания
24	29.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Упражнения для развития игровой ловкости.	Качество выполнения задания
25	01.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Беседа	2	Зачет, сдача упражнений по ОФП	Зачет
26	06.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Специальные упражнения для развития быстроты	Качество выполнения задания
27	08.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Специальные упражнения для быстрой смены направления движения.	Качество выполнения задания
28	13.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Специальные упражнения для быстрой смены направления движения	Качество выполнения задания
29	15.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Качество выполнения задания

30	20.12	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Качество выполнения задания
31	22.12	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Специальные упражнения для развития скорости и ловкости	Качество выполнения задания
32	27.12	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Специальные упражнения для развития скорости и ловкости	Качество выполнения задания
33	05.01	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Специальные упражнения для развития координационных способностей.	Качество выполнения задания
34	10.01	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Специальные упражнения для развития общей выносливости.	Качество выполнения задания
35	12.01	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Тест на общую выносливость.	Качество выполнения задания
36	17.01	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	Качество выполнения задания
37	19.01	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Способы передвижений.	Качество выполнения задания

38	24.01	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	Качество выполнения задания
39	26.01	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером»	Качество выполнения задания
40	31.01	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	Качество выполнения задания
41	0.02	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения	Качество выполнения задания
42	07.02	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	Качество выполнения задания
43	09.02	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	Тестировани е
44	14.02	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Поддачи по способу расположения игрока.	Качество выполнения задания
45	16.02	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	Качество выполнения задания
46	21.02	14.45- 15.30 15.45-	Тренировка	2	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	Качество выполнения

		16.30				задания
47	28.02	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	Качество выполнения задания
48	02.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	Качество выполнения задания
49	07.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения во время игры	Качество выполнения задания
50	09.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Игры с партнером	Качество выполнения задания
51	14.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Игры с партнером	Качество выполнения задания
52	16.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Игры на счет в парах	Качество выполнения задания
53	21.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Игры на счет в парах	Качество выполнения задания
54	23.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировка	2	Игры на счет в парах	Качество выполнения задания

55	28.03	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Игры с партнёром	Качество выполнения задания
56	30.03	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника нападения	Качество выполнения задания
57	04.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника нападения	Качество выполнения задания
58	06.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника нападения	Зачет
59	11.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	лекция	2	Техника защиты	Качество выполнения задания
60	13.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника защиты	Качество выполнения задания
61	18.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника нападения и защиты	Качество выполнения задания
62	20.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника нападения.	Качество выполнения задания
63	25.04	14.45- 15.30 15.45-	Тренировка	2	Техника нападения.	Качество выполнения

		16.30				задания
64	27.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника нападения.	Качество выполнения задания
65	02.05	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Соревнован ие	2	Техника нападения.	Качество выполнения задания
66	04.05	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника нападения.	Зачет
67	11.05	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника защиты.	Качество выполнения задания
68	16.05	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника защиты.	Качество выполнения задания
69	18.05	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника защиты.	Качество выполнения задания
70	23.05	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника защиты.	Качество выполнения задания
71	25.05	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировка	2	Техника защиты.	Качество выполнения задания

72	30.05	14.45-15.30 15.45-16.30	Соревнование	2	Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису.	Зачет
----	-------	----------------------------	--------------	---	--	-------

➤ 2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

1. Размещение программы «Настольный теннис» в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Ульяновской области».
2. Регистрация родителей в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Ульяновской области».
3. Формирование группы учащихся.
4. Наличие компьютерной техники(при дистанционной форме занятий)
5. Спортивная база, соответствующая санитарно–гигиеническим нормам и технике безопасности
6. Шкафы для хранения спортивного снаряжения.
7. Спортивный инвентарь - для тренировок на развитие общефизических и специальных качеств, игровой инвентарь – для организации и проведения спортивных игр;

Во время самостоятельной работы учащиеся могут пользоваться Интернетом для сбора дополнительного материала по изучению предложенных тем.

Методическое обеспечение программы:

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (2шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (2 пролетов);
- гимнастические скамейки (2 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (2 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);

2.3 Формы аттестации

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с

помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

➤ 2.4 Оценочные материалы

Критерии оценки разработаны на основе выполнения контрольных упражнений для детей, которые представлены в таблицах ниже.

Контрольно-измерительные нормативы для учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	15	15-20	15-20 и более	15-20	9,5	15-20 и более
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	15	20	20 и более	15	20	20 и более
«чеканка» – отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	15	20	25 и более	15	20	25 и более
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	10	11-15	15 и более	10	11-15	15 и более
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	20	20-40	40 и более	20	20-40	40 и более

➤ 2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс по данной программе осуществляется очно, на базе гимназии 44. Допускается дистанционное обучение.

Используемые методы и приемы обучения:

- словесный (способствует получению новых знаний о виде спорта)
- практический (закрепление и отработка навыков и их коррекция- игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные, показательные)
- наглядный (задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию- личный пример педагога и видеоматериалы)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, подгрупповая, групповая, коллективная.

Формы организации учебного занятия: лекция, самостоятельная работа, соревнования, тренировочные занятия, тренинг.

В ходе реализации программы применяются **педагогические технологии** :

-Информационно-коммуникативные(визуальная информация, иллюстративный, интерактивный демонстрационный материал)

-здоровьесберегающие(положительная эмоционально-психологическая обстановка на занятии ,отсутствие переутомлений, своевременное оказание помощи, мотивация на здоровый образ жизни)

-проблемно-поисковый(совместный поиск решения задач)

Основные формы воспитательной деятельности: воспитательная работа основывается на формах, связанных с коллективным обучением и включает в себя: коллективные творческие дела в ходе подготовки школьных и районных соревнований; информация о спортивных событиях в стране, мире; встречи с интересными людьми, ветеранами спорта; культурно-массовые мероприятия

➤ *Список литературы для педагога:*

Список литературы, используемой при написании программы:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
9. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
10. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014.
11. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
12. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995.
13. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.

14. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром 18 Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005.

15. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс,

Для родителей:

1. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН. 1993, № 5, с. 19 - 24.

2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983.

3. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Домашняя школа. - М.: Знание, 1994. - 240 с.

4. Давиденко Е.В. и др. Экспресс-оценка физического состояния - критерий оптимального уровня нагрузок. // Теор. и практ. физ. культ. 1988, № 10, с. 21 - 23.

Для обучающихся:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.

2. Вартамян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.

3. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.

4. Команов В.В., Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.

5. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.