УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА (УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ)
МБУ ДО «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР» КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании
педагогического совета
« 27» августа 2019 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДООпЦ»
_____ Д.Н. Распутин
« 27» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРОЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Для учащихся 6 - 18 лет.

Срок реализации программы – 8 лет

Срок реализации 8 лет (для групп ОЗД 1,2,3 года обучения, для групп ОФП 1, 2, 3 года обучения, СФП 1, 2 года обучения)

Составитель:
Аксенова Марина Викторовна,
педагог дополнительного образования

с. Ягуново,

Пояснительная записка

«Настольный теннис», дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей

Интерес к вопросам обучения настольному теннису обусловлен популярностью этой игры. Настольный теннис – универсальное средство, снижающее усталость, напряжение. Эта игра и для детей, страдающих нарушением дыхания, с повреждением опорно-двигательного аппарата, а слежение за полетом мяча – гимнастика для глаз.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту реакции, но и быстроту движений, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также учит переключать внимание.

Еще одно важное качество настольного тенниса – это абсолютная социальная толерантность. Во-первых, ребенок, посвящающий все свои помыслы и свободное время изучению настольного тенниса, не имеет ни времени, ни желания для каких- либо асоциальных действий. Во-вторых, те навыки, знания и умения, которыми овладевает изучающий настольный теннис, абсолютно никак нельзя применить для каких-либо антиобщественных целей. В-третьих, участие в соревнованиях с представителями различных культурных, вероисповедальных, политических, этнических или рассовых сообществ, приучает юного теннисиста, относиться к людям более терпимо, уважительно, потому что за теннисным столом все различия между людьми уходят далеко на задний план.

Актуальность. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по настольному теннису, но и на организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни.

Цель программы: создание условий для укрепления и сохранения физического здоровья детей, формирование активной жизненной позиции и потребности в физических упражнениях.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие **основные задачи:**

- обучить основам техники и тактики игры;
- укреплять здоровье, способствовать всестороннему физическому развитию;
- достигать высокого уровня основных физических качеств;
- воспитывать волевые качества.
- приобретать глубокие теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

Отличительная особенность программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6 – 17 летнего возраста, но не получившим ранее практики игры в настольный теннис, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения.

При составлении программы опиралась на авторские материалы профессора Радивой Худеца, а также методику и практику преподавания М.М. Вартаняна и В.В. Команова.

Программа составлена для детей 6 – 18 лет. Срок реализации **8 лет** (для групп ОЗД 1,2,3 года обучения, для групп ОФП 1, 2, 3 года обучения, СФП 1, 2 года обучения)

Количество часов/ занятий в неделю (продолжительность одного занятия академический час):

-групп ОЗД 1,2,3 года обучения – 3 часа, 3 раза,
-группы ОФП 1-3 год обучения - 6 часов, 3 раза,
-группы СФП первого года обучения – 9 часов, 3 раза,
-группы СФП второго года обучения – 12 часов, 4 раза.

Содержание программы «Настольный теннис» направлено на воспитание высоконравственных, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности настольного тенниса для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В процессе обучения используются различные формы и методы подачи материала: теннисные занятия; игровая деятельность; индивидуальные занятия. Большое значение на занятиях придается использованию приема обыгрывания учебных заданий, создание игровых ситуаций. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, выполняют, делают выводы.

Ожидаемые результаты.

После первого года обучения, **воспитанник будет знать:**

-эволюцию настольного тенниса;
-об олимпийских играх, о достижениях кузбасских спортсменов;
-правила гигиены юного спортсмена.

Воспитанник будет уметь:

-излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
-использовать настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
-соблюдать требование техники безопасности к местам проведения занятий настольным теннисом;
-правильный способ держания ракетки, уход за ракеткой;
-упражнения с мячом и ракеткой;
-основы техники, технику одношажного способа передвижений и поворотов;

-имитацию ударов у тренировочной стенки, крышки стола;
-имитацию передвижений.
К концу второго года обучения, **воспитанник будет знать:**
-краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, внешний вид и движения человек;
-об олимпийском движении: принципы, традиции, правила;
-о достижениях российских спортсменов;
-понятия о наиболее распространенных заболеваниях;
-правила настольного тенниса.
Воспитанник будет уметь:
-ухаживать за инвентарем и оборудованием;
-выбирать основания и накладки;
-подавать подачи и принимать их;
-имитировать удары и передвижения;
-свободно играть по элементам;
-записывать счет в партиях;
-играть на счет; участвовать в соревнованиях.
После третьего года обучения **воспитанник будет знать*:***
-Олимпийские игры современности;
-режим дня юного спортсмена;
-о врачебном контроле, самоконтроле;
-технику выполнения основных элементов;
-о профилактике травм и заболеваний;
-историю настольного тенниса.
Воспитанник будет уметь:
-играть ударами на столе по элементам;
-подавать сложные подачи;
-заполнять протоколы игр;
-судить одиночные встречи;
-повышать скорость выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.
-выполнять норматив 2 юношеского разряда.
К концу четвертого года обучения, **воспитанник будет знать*:***
-олимпийские виды спорта;
-средства восстановления работоспособности;
-режим питания;
-профилактику травм и заболеваний;
-элементы техники. Различия в выполнении ударов.
-двушажный способ передвижения. Разновидности.
Воспитанник будет уметь:
-заполнять протоколы соревнований;
-наблюдать за техническим выполнением ударов партнером. За его ошибками в технике удара;
-проводить разминку;
-судить парные встречи;

-принимать сложные подачи;
-взаимодействовать в паре;
-атаковать после подачи;
-проводить турниры в группах ОФП и общеобразовательной школе;
--выполнить норматив 2 или 1 юношеского разряда.
После пятого года обучения, **воспитанник будет знать*:***
-современные методы тактического построения игры;
-особенности соревновательной психологии;
-все нюансы правил;
-психологическую подготовку в процессе спортивной тренировки;
-массаж. Самомассаж.
Воспитанник будет уметь:
-анализировать участие в соревнованиях;
-сокращать продолжительность розыгрыша очка с повышением класса;
-тренироваться с тренажером - роботом и против партнера, выбрасывающих большое количество мячей в игровом темпе или быстрее;
-отрабатывать тактические комбинации, моделирующие борьбу против схем конкретных соперников;
-совершенствовать игру на счет с технико-тактическими установками педагога;
-индивидуально совершенствовать технику;
-проводить индивидуальную работу технико-тактического плана с младшими товарищами по спорту;
-проводить судейство внутренних соревнований в МБОУ ДОД «ДОО (п) Ц» КМР и в общеобразовательных школах в качестве главного судьи, заместителя главного судьи главного секретаря ; проводить судейство районных, городских соревнований в качестве старшего судьи или секретаря;
-восстанавливать работоспособность;
-выполнить норматив КМС или МС России по настольному теннису.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи: управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Основными итоговыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год. Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением

Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

Содержание курса "Настольный теннис" группы ОФП первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с группой. Перекличка, уточнение произношения имен и фамилий Место занятий. Ознакомление с расписание. Техника безопасности. Требование к обуви, спортивной одежде, инвентарю. Проверка игровых умений и навыков.

Раздел 2. Теоретическая подготовка:

Тема 1. Эволюция настольного тенниса.

Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники и тактики настольного тенниса. Достижения российских спортсменов.

Тема 2.Гигиена юного спортсмена.

Роль гигиены в жизни спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной обуви и одежды.

Тема 3. Олимпийские игры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. Как рождался всемирный праздник.

Тема 4. Психологическая подготовка.

Устойчивый интерес к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Тема 5. Воспитательная работа.

Идейная, трудовая, нравственная, эстетическая воспитанность. Влияние основных факторов социальной системы воспитания. Воспитание волевых качеств, спортивного трудолюбия, чувства ответственности, интеллектуальное воспитание. Самовоспитание.

Раздел 3. Общая физическая подготовка: (Приложение № 1).

Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.

Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития быстроты.

Тема 3. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.

Тема 4.Специализированные методы.

Тема 5. Блок приемов для развития способности к расслаблению.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка: (Приложение № 2).

Тема 1. Блок упражнений для развития быстроты реакции.

Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча.

Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений.

Тема 4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:

Тема 1. Исходная игровая стойка.

Показ и объяснение правильной стойки.

Хватка. Показ и объяснение правильной хватки.

Тема 2. Упражнения с мячом и ракеткой.

Набивание мяча одной стороной ракетки и двумя поочередно на постоянную высоту, не изменяя хватки и стойки. Подвижные игры с набиванием мяча

разными способами. Зачет по набиванию мяча на постоянную высоту. Зачет по набиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту. Жонглирование.

Тема 3. Откидка слева.

Объяснение техники удара откидкой слева по частям. Имитация удара откидкой слева по частям и в соединениях работы отдельных частей руки и туловища. Визуальная оценка техники движений при ударе откидкой слева.

Тема 4. Простейшие виды передвижений. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Тема 5. Техника наката справа.

Тема 6. Простейшие виды поворотов. Повороты при ударах слева и справа.

Тема 7. Подача. Подача слева откидкой. Прием подач откидкой слева. Быстрая подача накатом справа. Прием быстрой подачи. Быстрая подача накатом слева. Прием быстрой подачи.

Тема 8. Блок упражнений для отработки элементов техники

(Приложение №3).

Тема 9. Блок упражнений для освоения технического приема.

(Приложение №4).

Раздел 6. Соревновательная подготовка:

Тема 1. Контрольные игры в ходе учебно-тренировочного процесса.

Тема 2. Соревнования.

Число соревнований внутреннего масштаба - не менее двух, контрольных игр – не менее 60 партий за год. Задачи игр: проверка владения основами техники ударов и применение основных приемов в игре; проверка игровой сообразительности и боевого настроя юного спортсмена; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника.

Приложение № 5.

Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:

Тема 1. Переводные испытания

по ОФП в начале и конце учебного года, сдача норм ГТЗО в течение учебного года.

Тема 2. Контрольные упражнения по технической подготовке в начале и конце учебного года.

Учебно-тематический план курса "Настольный теннис"
группы ОФП первого года обучения

Название разделов и тем	**Количество часов**		
	Всего	**теория**	**практика**
Раздел 1. Вводное занятие.	**2**	**2**	
Раздел 2. Теоретическая подготовка:	**8**	**8**	
*Тема 1.*Эволюция настольного тенниса.	2	2	
*Тема 2.*Гигиена юного спортсмена.	1	1	

Тема 3. Олимпийские игры.	2	2	
Тема 4. Психологическая подготовка.	1,5	1,5	
Тема 5. Воспитательная работа.	1,5	1,5	
Раздел 3. Общефизическая подготовка:	**154**		**154**
Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.	31		31
Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития быстроты.	31		31
Тема 3. Специализированные методы.	31		31
Тема 4. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.	31		31
Тема 5. Блок приемов для развития способности к расслаблению.	30		30
Раздел 4. Специальная физическая подготовка:	**52**		**52**
Тема 1. Блок упражнений для развития быстроты реакции.	13		13
Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча.	13		13
Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений.	13		13
Тема 4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений.	13		13
Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:	**52**		**52**
Тема 1. Исходная игровая стойка. Хватка.	1		1
Тема 2. Упражнения с мячом и ракеткой.	10		10
Тема 3. Откидка слева.	13		13
Тема 4. Простейшие виды передвижений.	2		2
Тема 5. Техника наката справа.	10		10
Тема 6. Простейшие виды поворотов.	2		2
Тема 7. Блок упражнений для отработки элементов техники.	5		5
Тема 8. Блок упражнений для освоения технического приема.	5		5
Тема9. Подача. Прием и обработка подач.	4		4
Раздел 6. Соревновательная подготовка:	**4**		**4**
Тема 1. Контрольные игры в ходе учебно-тренировочного процесса.	2		2
Тема 2. Соревнования.	2		2
Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:	**4**		**4**
Тема 1. Переводные испытания по ОФП.	2		2
Тема 2. Контрольные упражнения по технической подготовке.	2	,	2
Всего:	**276**	**10**	**266**

Содержание программы "Настольный теннис" группы ОФП второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с группой. Перекличка, уточнение произношения имен и фамилий Место занятий. Ознакомление с расписание. Техника безопасности. Требование к обуви, спортивной одежде, инвентарю. Проверка игровых умений и навыков.

Раздел 2. Теоретическая подготовка:

Тема 1. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, внешний вид и движения человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Тренировка как процесс совершенствования функций организма, а также воспитание моральных и волевых качеств, технического и тактического мастерства спортсменов. Влияние физических упражнений на внешний облик спортсмена, строение тела и осанку.

Тема 2. Олимпийские игры.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Подлинно всемирное движение.

Тема 3. Врачебный контроль.

Гигиенические навыки и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Лечебно-профилактические мероприятия. Углубленное обследование в начале учебного года.

Тема 4. Оборудование, инвентарь.

Основные особенности ракетки: масса. Толщина и форма ручки. Выбор ракетки. Уход за ракеткой и теннисным столом. Накладка. Основания. Мяч. Подготовка инвентаря к занятиям настольным теннисом

Тема 5. Травмы и заболевания.

Профилактика травм и заболеваний. Оказание помощи пострадавшим.

Тема 6. История настольного тенниса.

Эволюция настольного тенниса. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники и тактики настольного тенниса. Достижения российских спортсменов.

Тема 7. Психологическая подготовка.

Устойчивый интерес к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Тема 8. Воспитательная работа

Идейная, трудовая, нравственная, эстетическая воспитанность. Влияние основных факторов социальной системы воспитания. Воспитание волевых качеств, спортивного трудолюбия, чувства ответственности, интеллектуальное воспитание. Самовоспитание.

Раздел 3. Общая физическая подготовка: (Приложение № 1).

Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.

Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития быстроты.

Тема 3. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.

Тема 4. Специализированные методы.

Тема 5.Блок приемов для развития способности к расслаблению.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка: (Приложение № 2).

Тема 1. Блок упражнений для развития быстроты реакции.

Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча.

Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений.

Тема 4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:

Тема 1. Накат справа.

Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Тема 2. Накат слева.

Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении техники наката справа на накат слева.

Тема 3. Срезка (подрезка подрезки, кач) справа.

Отличия от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке.

Тема 4. Срезка (подрезка подрезки, кач) слева.

Отличия от наката слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки при срезке слева.

Тема 5. Подачи. Приём подач.

Короткие подачи. Прием коротких подач. Длинные подачи. Прием длинных подач. Подачи с верхним нижним, боковым вращением. Прием подач с различными видами вращений.

Тема 6. Одношажный способ передвижения: влево, вправо, вперед, назад.

Тема 7. Блок упражнений для отработки элементов техники.

(Приложение №3).

Тема 8.Блок упражнений для освоения технического приема.

(Приложение № 4).

Раздел 6. Соревновательная подготовка:

Тема 1. Контрольные игры

в ходе учебно-тренировочного процесса.

Тема 2. Соревнования.

Число соревнований внутреннего масштаба – не менее двух, контрольных игр – не менее 60 партий за год. Задачи игр: проверка владения основами техники ударов и применение основных приемов в игре; проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств юного спортсмена; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника

Приложение № 5.

Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:

Тема 1. Переводные испытания по ОФП

в начале и конце учебного года, сдача норм ГТЗО в течение учебного года.

Тема 2. Контрольные упражнения

по технической подготовке в начале и конце учебного года.

Учебно-тематический план курса "Настольный теннис" группы ОФП второго года обучения

Название разделов и тем	Количество часов		
	Все	**Тео**	**Прак**
Раздел 1. Вводное занятие.	**2**	**2**	
Раздел2.Теоретическая подготовка:	**8**	**8**	
*Тема 1.*Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, внешний вид и движения человека.	1	1	
Тема 2. Олимпийские игры.	1	1	
Тема 3. Врачебный контроль.	1	1	
Тема 4. Оборудование, инвентарь.	1	1	
Тема5. Травмы и заболевания.	1	1	
Тема 6. История настольного тенниса.	1	1	
Тема 7. Психологическая подготовка.	1,5	1,5	
Тема 8.Воспитательная работа.	1	1	
Раздел 3. Общая физическая подготовка:	**125**		**125**
Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.	25		25
Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.	25		25
Тема 3. Блок приемов упражнений для развития быстроты.	25		25
*Тема 4.*Специализированные методы	25		25
Тема 5. Блок приемов для развития способности к расслаблению.	25		25
Раздел 4. Специальная физическая подготовка:	**54**		**54**
Тема 1. Блок упражнений для развития быстроты реакции	13		13
Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча	14		14
Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений	13		13
Тема 4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений	14		14
Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:	**79**		**79**
Тема 1. Накат справа,	12		12
Тема 2. Накат слева	12		12
Тема 3. Срезка (подрезка подрезки. кач) справа	12		12
Тема 4. Срезка (подрезка подрезки, кач) слева	12		10
*Тема 5.*Подачи. Прием подач.	10		10
Тема 6. Одношажный способ передвижения: влево, вправо, вперед, назад.	1		1
Тема 7. Блок упражнений для отработки элементов техники.	10		10
Тема 8. Блок упражнений для освоения технического приема.	10		10
Раздел 6. Соревновательная подготовка:	**4**		4
Тема 1. Контрольные игры в ходе учебно-тренировочного процесса.	2		2
Тема 2. Соревнования.	2		2
Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:	**4**		**4**
Тема 1. Переводные испытания по ОФП.	2		2
Тема 2. Контрольные упражнения по технической подготовке	2		2
Всего:	**276**	**10**	**266**

Содержание программы «Настольный теннис» групп ОФП третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Место занятий. Ознакомление с расписание. Техника безопасности. Требование к обуви, спортивной одежде, инвентарю. Проверка игровых умений и навыков.

Раздел 2. Теоретическая подготовка:

Тема 1. Правила игры.

Основные правила игры настольного тенниса и ведение протоколов соревнований.

Тема 2. Основы техники настольного тенниса.

Подрезка справа (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подрезка слева (подрезка наката и топ-спина). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Отличия от срезки слева. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки.

Топ-спин справа. Отличия от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки при топ-спине справа.

Топ-спин слева. Общее и отличия от наката слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, туловища, ракетки.

Тема 3. Режим дня юного спортсмена.

Значение правильного режима. Утренняя гимнастика. Режим питания. Калорийность пищи. Значение питательных веществ и витаминов для юного теннисиста. Основные правила закаливания.

Тема 4. Подачи.

Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращениями. Прием подач.

Тема 5. Судейство одиночных встреч.

Тема 6. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Роль физической культуры в жизни человека. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Тема 7. Олимпийские игры.

Олимпийские игры современности, их герои. Олимпийцы среди нас.

Тема 8. Психологическая подготовка.

Установка на тренировочную деятельность. Установка на соревновательную деятельность. Моделирование состязательной ситуации в игре. Введение ситуаций, требующих преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

Тема 9. Воспитательная работа.

Трудовая воспитанность. Нравственная воспитанность. Эстетическая воспитанность. Активность жизненной позиции.

Раздел 3. Общая физическая подготовка: (Приложение № 1).

Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.

Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития быстроты.

Тема 3. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.

Тема 4.Специализированные методы.

Тема 5.Блок приемов для развития способности к расслаблению.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка. (Приложение № 2).

Тема 1. Блок упражнений для развития быстроты реакции.

Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча.

Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений

Тема 4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:

Тема 1. Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Тема 2. Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении техники наката справа на накат слева.

Тема 3. Подрезка справа (подрезка наката).

Отличие от техники подрезки срезки.

Тема 4. Подрезка слева (подрезка наката).

Тема 5. Топ-спин справа.

Удар по касательной, одной накладкой Резкое увеличение скорости.

Тема 6. Топ-спин слева.

Удар по касательной, только накладкой. Резкое увеличение скорости.

Тема 7. Блок упражнений для отработки элементов техники.

(Приложение №3).

Тема 8. Блок упражнений для освоения технического приема.

(Приложение №4).

Раздел 6. Соревновательная подготовка:

Тема 1. Контрольные игры в ходе учебного процесса.

Число контрольных игр не менее 60 партий за год.

Тема 2. Соревнования.

Число школьных соревнований не менее 2 за год. Число игр в соревнованиях не менее 24 за год.

Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:

Тема 1. Переводные испытания по ОФП в начале и в конце учебного года.

Тема 2. Контрольные упражнения по технической подготовке в начале и в конце учебного года.

Учебно-тематический план курса «Настольный теннис» группы ОФП третьего года обучения

Название разделов и тем	Количество часов		
	Всего	теория	практика
Раздел 1. Вводное занятие.	**2**	**2**	
Раздел 2. Теоретическая подготовка:	**8**	**8**	
*Тема 1.*Правила игры.	1	1	
Тема 2. Основы техники.	1	1	
Тема 3. Режим дня юного спортсмена.	1	1	
Тема 4. Подача. Прием подач.	1	1	
Тема 5. Судейство одиночных встреч.	1	1	
Тема 6. Физическая культура и спорт в России.	1	1	
Тема 7. Психологическая подготовка.	1	1	
Тема 8. Воспитательная работа.	1	1	
Раздел 3. Общая физическая подготовка:	**125**		**125**
Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.	25		25
Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития быстроты.	25		25
Тема 3. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.	25		25
Тема 4. Специализированные методы.	25		25
*Тема 5.*Блок приемов для развития способности к расслаблению.	25		25
Раздел 4. Специальная физическая подготовка:	**54**		**54**
Тема 1. Блок упражнений для развития быстроты реакции.	13		13
Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча.	15		15
Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений.	13		13
Тема 4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений.	13		13
Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:	**79**		**79**
Тема 1. Накат справа.	8		8
Тема 2. Накат слева.	8		8
Тема 3. Подрезка справа.	8		8
Тема 4. Подрезка слева.	8		8
Тема 5. Топ- спин справа.	12		12
Тема 6. Топ-спин слева.	12		12
Тема 7. Подачи. Прием подач.	4		4
Тема 8. Блок упражнений для отработки элементов техники.	11		11
Тема 9. Блок упражнений для освоения технического приема.	8		8
Раздел 6. Соревновательная подготовка:	**4**		**4**
Тема 1. Контрольные игры в ходе учебно-образовательного процесса.	2		2
Тема 2. Соревнования.	2		2
Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:	**4**		**4**
Тема 1. Переводные испытания по ОФП.	2		2
Всего:	**276**	**10**	**266**

Содержание программы «Настольный теннис» группы СФП первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Место занятий. Ознакомление с расписание. Техника безопасности. Требование к обуви, спортивной одежде, инвентарю. Проверка игровых умений и навыков.

Раздел 2. Теоретическая подготовка:

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Изменение объема и силы мышц. Увеличение энергетического запаса организма. Повышение координационных способностей обучающихся, их двигательных возможностей. Активный отдых.

Тема 2. Общая характеристика спортивной подготовки.

Особенности спортивной подготовки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движения.

Тема 3. Гигиенические требования.

Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима. Утренняя гимнастика. Режим питания и питьевой режим. Гигиена полости рта. Гигиена сна. Уход за кожей волосами и ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Меры профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему (наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего)

Тема 5. Психологическая подготовка.

Установка на соревновательную деятельность. Общая эмоциональная устойчивость. Чувство соперничества. Активность в преодолении трудностей. Независимость, самостоятельность в принятии решений. Чувство ответственности и долга перед коллективом, командой. Устойчивость к усталости.

Тема 6. Воспитательная работа.

Трудовая воспитанность. Нравственная воспитанность. Эстетическая воспитанность. Активность жизненной позиции.

Раздел 3. Общая физическая подготовка: (Приложение № 1).

Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.

Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития быстроты.

Тема 3. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.

Тема 4.Специализированные методы.

Тема 5.Блок приемов для развития способности к расслаблению.

. **Раздел 4. Специальная физическая подготовка: (Приложение № 2).**

Тема 1. Блок упражнений для развития быстроты реакции.

Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча.
Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений.
Тема 4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:

Тема 1. Подрезка слева. Техника подрезки слева (подрезка наката). Отличие от техники подрезки подрезкой.

Тема 2. Подрезка справа (подрезка наката) Отличие от техники подрезки подрезкой.

Тема 3. Элементы техники. Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справ, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

Тема 4. Укороченный удар. Выполнение укороченного удара.

Тема 5. Топ-спин справа. Удар по касательной, одной накладкой Резкое увеличение скорости.

Тема 6. Топ-спин слева. Удар по касательной, только накладкой. Резкое увеличение скорости.

Тема 7.Подачи.

Короткие и длинные подачи. Прием коротких и длинных подач. Подачи с верхним, нижним, боковым вращением. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением.

Тема 8. Одношажные передвижения.

Влево. Вправо. Назад. Вперед. Разновидности.

Тема 9. Блок упражнений для отработки элементов техники.
(Приложение №3).

Тема 10. Блок упражнений для освоения технического приема.
(Приложение №4).

Раздел 6. Соревновательная подготовка.

Число соревнований - не менее 4 за год.
Число игр в соревнованиях - не менее 40 за год.
Число контрольных игр - не менее 120 партий за год.
Задачи игр:
-проверка владения техническими приемами настольного тенниса;
-проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств обучающихся;
-отбор технико-тактических умений, характерных для обучающегося, с целью формирования стиля и подбора материала ракетки;
-повышение скоростей в соревновательной деятельности.
Приложение № 5.

Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:

Тема 1. Переводные испытания по ОФП в начале и в конце учебного года.

Тема 2. Контрольные упражнения по технической подготовке в начале и в конце учебного года.

Учебно-тематический план курса «Настольный теннис» группы СФП первого года обучения

Название разделов и тем	Количество часов		
	Всег	Тео	Практ
Раздел 1. Вводное занятие.	**2**	**2**	
Раздел 2. Теоретическая подготовка:	**8**	**8**	
Тема 1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	
Тема 2. Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	
Тема 3. Гигиенические требования ..	2	2	
Тема 4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	
Тема 5. Психологическая подготовка.	1	1	
Тема 6. Воспитательная работа.	1	1	
Раздел 3. Общая физическая подготовка:	**125**		**125**
Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.	25		25
Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития быстроты.	25		25
Тема 3. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.	25		25
Тема 4. Специализированные методы.	25		25
*Тема 5.*Блок приемов для развития способности к расслаблению.	25		25
Раздел 4. Специальная физическая подготовка:	**115**		**115**
Тема 1. Блок упражнений для развития быстроты реакции.	29		29
Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча.	29		29
Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений.	28		28
Тема 4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений.	29		29
Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:	**181**		**181**
Тема 1. Подрезка слева.	25		25
Тема 2. Подрезка справа.	25		25
Тема 3. Элементы техники.	21		21
Тема 4.. Укороченный удар.	10		10
Тема 5. Топ-спин справа.	30		30
Тема 6. Топ-спин слева.	30		30
*Тема 7.*Подачи. Прием подач.	15		15
Тема 8. Одношажные передвижения.	5		5
Тема 9. Блок упражнений для отработки элементов техники.	10		10
Тема 10. Блок упражнений для освоения технического приема.	10		10
Раздел 6. Соревновательная подготовка.	**4**		**4**
Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:	**4**		**4**
Тема 1. Переводные испытания по ОФП.	2		2
Тема 2. Контрольные упражнения по технической подготовке.	2		2
Всего:	**414**	**10**	**404**

Содержание программы «Настольный теннис» группы СФП второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Место занятий. Ознакомление с расписание. Техника безопасности. Требование к обуви, спортивной одежде, инвентарю. Проверка игровых умений и навыков.

. **Раздел 2. Теоретическая подготовка:**

Тема 1. Основы методики тренировки теннисистов.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы в педагогике в процессе обучения и тренировки.

Тема 2. Современные информационные технологии.

Использование компьютерной техники для чтения литературы по настольному теннису и просмотра видео с ведущими игроками.

Тема 3. Судейство и организация соревнований.

Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские, коммерческие.

Тема 4. Ремонт спортинвентаря.

Профилактический ремонт спортинвентаря: ремонт столов, ракеток, сеток

Тема 5. Планирование.

Понятие о планировании, недельный цикл тренировки. Содержание недельного цикла тренировки. Объем, интенсивность и психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

Тема 6.Антисоциальные нормы поведения.

Алкоголизм. Курение. Наркомания.

Тема 7. Психологическая подготовка.

Устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности. Соревновательная мотивация. Способность к самоанализу. Управление эмоциями. Спортивная соревновательная деятельность. Сочетание психологической подготовки с идейно-воспитательной работой.

Тема 8. Воспитательная работа.

Трудовая воспитанность. Нравственная воспитанность. Эстетическая воспитанность. Активность жизненной позиции. Совершенствование моральных и волевых качеств. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Раздел 3. Общая физическая подготовка: (Приложение № 1).

Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.

Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития быстроты.

Тема 3. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.

Тема 4. Специализированные методы.

Тема 5. Блок приемов для развития способности к расслаблению.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка: (Приложение № 2).

Тема 1. Блок упражнений для развития быстроты реакции.

Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча.
Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений.
Тема 4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:

Тема 1. Элементы техники.
Накат справа. Накат слева. Подрезка справа. Подрезка слева. Топ-спин справа. Топ-спин слева. Соединения по направлению, темпу, зонам.
Тема 2. Острый удар.
Соединение топ-спина и острого удара. Совмещение ускорения с переносом Тонкий удар плюс сильное поступательное движение вперед.
Тема 4. Подачи.
Подачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.
Тема 5. Двушажные передвижения.
Влево. Вправо. Назад. Вперед. Разновидности.
Тема 6. Парная игра.
Способы передвижения в парах. Подбор пар. Технико-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу. Передвижение в паре по способу каждый в свою сторону: один партнер влево-вправо, другой – вперед-назад.
Тема 7. Атака.
Атака после подачи. Начало атаки из подрезкой подрезки.
Тема8. Блок упражнений для отработки элементов техники.
(Приложение №3).
Тема 9. Блок упражнений для освоения технического приема.
(Приложение №4).

Раздел 6. Соревновательная подготовка.

Число соревнований - не менее 6 за год.
Число игр в соревнованиях - не менее 60 за год.
Число контрольных игр - не менее 180 партий за год.
Задачи игр:
-проверка владения техникой ударов и передвижений в настольном теннисе, применения всех освоенных приемов в соревновательных условиях;
-тренировка топ-спин как средства начала атаки и топ-спин-удара в соревновательных условиях;
-тренировка острых ударов в соревновательных условиях;
-применение атаки после подачи и подрезки;
-тренировка пар в соревновательных условиях;
-проверка грамотной работы ног (сначала занять позицию, затем ударить).
Приложение № 5.

Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:

Тема 1. Переводные испытания по ОФП в начале и в конце учебного года.
Тема 2. Контрольные упражнения по технической подготовке в начале и в конце учебного года.

Учебно-тематический план курса «Настольный теннис» группы СФП второго года обучения

Название разделов и тем	Количество часов		
	Всег	тео	прак
Раздел 1. Вводное занятие.	**2**	**2**	
Раздел 2. Теоретическая подготовка:	**8**	**8**	
Тема 1. Основы методики тренировки теннисистов.	1	1	
Тема 2. Современные информационные технологии.	1	1	
Тема3 Судейство и организация соревнований.	1	1	
Тема 4. Ремонт спортинвентаря.	1	1	
Тема 5. Планирование.	1	1	
Тема 6. Антисоциальные нормы поведения.	1	1	
Тема 7. Психологическая подготовка.	1	1	
Тема 8. Воспитательная работа.	1	1	
Раздел 3. Общая физическая подготовка:	**160**		**160**
Тема 1. Блок приемов и упражнений для развития гибкости.	32		32
Тема 2. Блок приемов и упражнений для развития быстроты.	32		32
Тема 3. Блок приемов и упражнений для развития ловкости.	32		32
*Тема 4.*Специализированные методы.	32		32
Тема 5. Блок приемов для развития способности к расслаблению.	32		32
Раздел 4. Специальная физическая подготовка:	**132**		**132**
Тема 1. Блок упражнений для развития реакции	33		33
Тема 2. Блок упражнений для развития чувства мяча.	33		33
Тема 3. Блок упражнений для развития быстроты передвижений.	33		33
Тема4. Блок упражнений для развития быстроты ударных движений.	33		33
Раздел 5. Технико-тактическая подготовка:	**242**		**242**
Тема 1. Элементы техники.	30		30
Тема 2. Острый удар.	30		30
Тема 3. Топ-спин-удар.	30		30
Тема 4. Подачи.	30		30
Тема 5. Двушажные передвижения.	22		22
Тема 6. Парная игра.	25		25
Тема 7. Атака.	25		25
Тема 8. Блок упражнений для отработки элементов техники.	25		25
Тема 9. Блок упражнений для освоения технического приема.	25		25
Раздел 6. Соревновательная подготовка.	**4**		**4**
Раздел 7. Контрольно-переводные испытания:	**4**		**4**
Тема 1. Переводные испытания по ОФП.	2		2
Тема 2. Контрольные упражнения по технической подготовке.	2		2
Всего:	**552**	**10**	**542**

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе «Настольный теннис»

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Баллы**	**Методы диагностики**
1. Теоретическая подготовка: 1.1.Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	*Минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний. предусмотренных программой). *Средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более ½). *Максимальный уровень* (ребенок практически усвоил весь объем знаний, предусмотренной программой на конкретный период)	1 5 10	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	*Минимальный уровень* (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины). *Средний уровень* (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой). *Максимальный уровень* (специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	1 5 10	Собеседование
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	*Минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой). *Средний уровень* (объем усвоенных умений и навыков, составляет более ½). *Максимальный уровень* (ребенок практически усвоил весь объем умений и навыков, предусмотренных программой на конкретный период).	1 5 10	Наблюдение. тестирование
2.2. Владение специальным оборудованием и инвентарем	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и инвентаря	*Минимальный уровень* (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и инвентарем). *Средний уровень* (работает с оборудованием с помощью педагога или родителей). *Максимальный уровень* (ребенок работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых трудностей).	1 5 10	Наблюдение, контрольное задание
3. Общеучебные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	*Минимальный уровень* (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога). *Средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей). *Максимальный уровень* (ребенок работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых трудностей).	1 5 10	Беседы
3.2. Учебно-	Адекватность			

коммуникативные умения: 3.2.1.Умение слышать и слушать педагога	восприятия информации, идущей от педагога	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение
1.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение
1.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	*Минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой). *Средний уровень* (объем усвоенных умений и навыков, составляет более ½). *Максимальный уровень* (ребенок практически усвоил весь объем навыков, предусмотренных программой на конкретный период).	1 5 10	Наблюдение

Список литературы

Для обучающихся:

1. Багуйлов, Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра [Текст] / Ю.П. Багуйлов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
2. Настольный теннис. Правила соревнований [Текст] / под ред. Н. П. Терешкина. – М.: ВистаСпорт, 2006. - 132 с.

Для педагогов:

1. Вартанян, М. М. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика [Текст] / М. М. Вартанян, В. В. Багуйлов. – М., 2010. – 301 с.
2. Кожухова, Н. Н. Питание, режим и здоровье ребенка [Текст]: практические советы педагога / Н. Н. Кожухова. – М.: Школьная Пресса, 2005. - 48 с.
3. Команов, В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика [Текст] / В. В. Команов. - М.: Информпечать, 2012. – 192 с., ил.
4. Матыцын, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе [Текст] / О. В. Матыцын. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 204 с.: ил.

5. Мурзакова, О. Г. Что нужно знать педагогу об авторской программе [Текст] / О. Г. Мурзакова // Дополнительное образование и воспитание детей. – 2006. - № 4. – С. 12-15.
6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. - М.: Издательство Владос-пресс, 2002. – 145 с.
7. Никифорова, О. А. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса [Текст] / О. А. Никифорова, А. М. Федоров. – Кемерово, 2003. – 165 с.
8. Настольный теннис [Текст] : учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (методическая часть) / под ред. Э. Р. Акопяна. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.
9. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для учреждений образования России. – 15 - е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 144 с.