

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №2**

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании	Директор школы
педагогического совета	Е. В. Микушина
Протокол №1	Приказ № 92
от 28.08.2023	От 28.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности

« Настольный теннис »

Возраст учащихся: 8-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:

Плотникова С.П.,

Учитель физической культуры

с. Залесово - 2023

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей" (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535.
- Уставом МБОУ Залесовская СОШ №2;
- Локальными документами учреждения.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (далее – программа «Настольный теннис») - физкультурно-спортивная.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяся программа «Настольный теннис», для желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг.

Цель: раскрытие физического умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики настольного тенниса, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в настольный теннис.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам турниров по настольному теннису. Лучшим теннисистам вручаются медали, грамоты и дипломы.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа по настольному теннису, предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого,

обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий. поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач).

Оценивание – безотметочное.

Программа обучений рассчитана:

На 1 час в неделю, 34 часа в год.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно – тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо – физиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно – тренировочных группах и группах спортивного

совершенствования – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения, успешное выступления в соревнованиях различного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий внеурочной деятельности по настольному теннису.

Особенности организации занятий, календаря спортивно массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую Программу.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах. Простой доступный для большинства людей инвентарь делает игру массовым и увлекательным времяпровождением, развлечением для детей и здоровым досугом для взрослых.

Настольный теннис включает как техническую, так и физическую и психологическую подготовку обучающихся. Приёмы используемые в настольном теннисе, крайне разнообразны; выбор конкретного варианта выполнения удара зависит от множества факторов, начиная от свойств инвентаря и заканчивая особенностями предыдущего удара соперника. Удар, ожидание, анализ ситуации, принятие решения и новый удар – это те этапы, которые постоянно повторяются во время игры у стола. Так во время мощных завершающих ударов мяч достигает скорости 140 км/ч, тогда как при защите подрезкой скорость мяча едва ли выше 25км/ч. Скорость движения кисти игровой руки при завершающем ударе может достигать до 60-70км/ч. Вращение мяча может достигать до 170-ти оборотов в секунду, то есть больше чем 10000 оборотов в минуту. Время контакта мяча и ракетки во время удара приблизительно равно 1/1000 секунды. Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений/открытых кинематических цепей/,поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений.

Настольный теннис относится к группе видов спорта, которые активизируют сердечно-сосудистую систему. При этом нагрузка, ложащаяся на игрока во время соревнований, действительно велика. По данным исследований японских учёных, при игре в настольный теннис расходуется больше энергии, чем, например, при игре в баскетбол. Поэтому одним из важнейших критериев в настольном теннисе является физическая выносливость спортсмена. Во время длительной нагрузки в организме человека действуют в основном аэробные / то есть, связанные с потреблением кислорода/ обменные процессы, тогда как роль анаэробных процессов / важных при кратковременной « взрывной » нагрузке /, незначительна, поэтому для теннисистов очень важным является показатель максимального потребления кислорода, т. е. максимально возможного количества кислорода, усваиваемого за определённое время организмом.

В процессе реализации программы следует опираться на

- методические принципы:

- * развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
- * активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- * доступности, последовательности и системности изложения программного материала;

- дидактические принципы:

- * психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- * минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- * целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- * вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- * творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «настольный теннис» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного и практического направления внеурочной деятельности.

Программа одногодичного курса, для обучающихся 2 классов составлена из расчета 34 учебных часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут.

В учебное объединение принимаются все желающие.

IV. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		аудиторных	внеаудиторных
1.	Теоретическая подготовка	2	-
2.	Физическая подготовка	-	3
3.	Способы перемещения	-	2
4.	Атакующие удары	-	14
5.	Защитные и промежуточные удары	-	10
6.	Нормативы и соревнования	-	3
ИТОГО:		2	32
		34	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка
 - Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.
 - Пути развития спорта в стране
 - Техника настольного тенниса
 - Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
 - Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
 - Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»
 - Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
 - Способы соединений с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.
 - Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
 - Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
 - Тренировка и совершенствование подач.
 - Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним

(двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Задачи начальной подготовки теннисистов

1. Научить детей основам техники тенниса, особенно технике подач мяча, ударам и вращениям, срезкам, подрезкам, скидкам, подставкам, и правилам игры в настольный теннис.
2. Укрепить здоровье, развивать общую физическую подготовленность и качества, такие как координация, быстрота реагирования и скорость передвижений.
3. Обучить детей пониманию того, что теннис – индивидуальная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей.
4. Обучить детей пониманию того, что успех в настольном теннисе невозможен без систематических тренировок. Научить тренироваться, правильно выполнять все упражнения.

Учет индивидуальных особенностей детей

Необходимо учитывать, что в одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Есть и спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями.

И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все факты необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных теннисистов. Лучшие качества каждого

теннисиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

2.2 Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

2.3 Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	2
1.1	История развития настольного тенниса в России	1
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1
2.	Физическая подготовка	3
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	1
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1
2.3	Комбинации из освоенных элементов	1
3.	Способы перемещения	2
3.2	Основная стойка	-
3.1	Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1
3.2	Шагами, прыжками, рывками,	-
3.3	Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный	1
3.4	Выпадами, вперед, в сторону, назад	-
3.5	С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую	
4.	Атакующие удары	15
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	-

4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	-
4.3	Подача накатом короткая и длинная	1
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	6
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	5
4.6	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	-1
4.7	Удар накатом по свече по опускающему мячу	1
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу	1
4.9	Топ-спин удар	-
5.	Защитные и промежуточные удары	10
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева	1
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	1
5.3	Подрезка справа и слева	1
5.4	Запилы с права и с лева	-2
5.5	Блок-удар, толчок	-1
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева	-1
5.7	Подставка справа и слева	3
6.	Нормативы и соревнования	3
6.1	По технической и физической подготовке	1
6.2	Участие в официальных соревнованиях	1
ИТОГО:		34

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты (раздел 5 настоящего положения).

Планируются следующие достижения обучающимися:

- на первом уровне – освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- на втором уровне – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
- на третьем уровне – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на районном уровне.

VII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССОВ

№ п/п	Тема	Кол-во часов, дата		
1.	Теоретическая подготовка	2		
1.1	История развития настольного тенниса в России			
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе			
2.	Физическая подготовка	3		
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты			
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы			
2.3	Комбинации из освоенных элементов			
3.	Способы перемещения	2		
3.2	Основная стойка			
3.1	Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела			
3.2	Шагами, прыжками, рывками,			
3.3	Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный			
3.4	Выпадами, вперед, в сторону, назад			
3.5	С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую			
4.	Атакующие удары	15		
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.			
4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения			
4.3	Подача накатом короткая и длинная			
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали			
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением			
4.6	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением			
4.7	Удар накатом по свече по опускающему			

	мячу			
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу			
4.9	Топ-спин удар			
5.	Защитные и промежуточные удары	10		
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева			
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу			
5.3	Подрезка справа и слева			
5.4	Запилы с права и с лева			
5.5	Блок-удар, толчок			
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева			
5.7	Подставка справа и слева			
6.	Нормативы и соревнования	2		
6.1	По технической и физической подготовке			
6.2	Участие в официальных соревнованиях			
ИТОГО:		34		

Тематическое планирование

№ п/п	Программный материал	Кол-во часов	В том числе на:	
			теория	практика
1	Знания о физической культуре	4	3	1
2	Способы двигательной активности	30	7	23
	ВСЕГО:	34	10	24

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата
1	Физическая культура в современном обществе.	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	
5	Выбор ракетки и способы держания.	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	
8	Удары по мячу накатом.	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	
11	Вращение мяча.	
12	Основные положения теннисиста.	
13	Исходные положения, выбор места.	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	
17	Подачи: короткие и длинные.	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	
20	Тактика одиночных игр	
21	Игра в защите	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	

25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	
33	Соревнования	
34	Соревнования	

VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Настольный теннис «Вчера.Сегодня.Завтра.»
Автор Ю.П.Байгулов
2. Физкультура и спорт г.Москва 2010г.
3. Видеоматериал: уроки игры в настольный теннис. «Агма» г. Москва
4. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Автор: профессор Радивой Худец. г.Москва 2010г.
Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ» », «физическая подготовка».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. БАРЧУКОВА Г.В.. УЧИТЬСЯ ИГРАТЬ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

2. Беляков А. Позиция для атаки. Настольны теннис. // Советский спорт.1998г. 26 стр.
 3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика и методика обучения/ Под ред. И.Москвича.- Кишнев: Картя Мандовеняска. 1973-и96 стр.
 4. Прейс М.П., Турецкий Б.В. Нападение или оборона? : (к разбору тактических комбинаций в настольном теннисе) // Теория и практика физической культуры. 1989. С.10
 5. Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Л. Лениздат. 19889-с.73
- Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры 1989 №2 с.32
6. ЦЮ Чжунхуэй.Настольный теннис. – М. 1988- 243 с.

Ресурсное обеспечение программы:

- теннисные столы;
- ракетки;
- мячи;
- часы или секундомер для хронометража;