

Починковский муниципальный округ Нижегородской области

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Дивеев-Усадская средняя школа

(полное наименование образовательной организации)

ПРИНЯТО

решением педагогического совета

от 28.08.2023 года, протокол № 1

председатель \_\_\_\_\_ И.Б. Николаева

(подпись руководителя ОО ФГО)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

от 28.08.2023 г. № 181

## **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»**

Возраст учащихся 13-14 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Илюшечкин Александр Владимирович,

учитель физической культуры,

первая квалификационная категория

Дивеев Усад

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность:** Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года и Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России и главная цель модернизации системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся в образовательных организациях страны - **создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.**

В этой связи главными ориентирами физического воспитания детей и подростков в школах сегодня являются: всестороннее гармоничное их развитие, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации школьников в их дальнейшей взрослой жизни.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и подростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Направленность:** Физкультурно-спортивная.

**Отличительные особенности:** Общедоступные виды спорта с игровой составляющей всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют настольный теннис из большого ряда иных видов спорта.

Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Все эти уникальные свойства настольного тенниса открывают большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

**Адресат:** В секции занимаются 5 учащихся в возрасте 13-14 лет.

**Целью** программы является *формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.*

**Задачи программы:**

**Общие:**

- гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям мини-настольным теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

#### **Образовательные:**

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- обучение новым двигательным действиям средствами настольного тенниса, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;

- обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

#### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

- формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами настольного тенниса, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом и интереса к занятиям подвижными играми на примере и средствами настольного тенниса.

**Объем и срок освоения:** Программа рассчитана на 1 учебный год, общее количество часов 34.

**Формы обучения:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования. Формы проведения итогов по каждой теме: метод тестирования контрольных испытаний.

**Режим занятий:** Четверг 14<sup>50</sup> – 15<sup>30</sup>, 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Планируемые результаты:** В результате освоения данной программы учащиеся должны **знать:**

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

В результате изучения Программы учащимися должны быть достигнуты определённые результаты.

***Личностные результаты*** - отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

– формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

– понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;

– знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

– готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

– уважительное отношение к иному мнению;

– приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

– этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

– умение управлять своими эмоциями;

– дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

– оказание бескорыстной помощи окружающим.

***Метапредметные результаты*** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «настольный теннис»;

– умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

– находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

– формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** - характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Общая физическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	2
4	Основы техники и тактики игры.	23
5	Соревнования*.	4

\* Промежуточная аттестация обучающихся по программе «Настольный теннис» проводится в форме, определенной ежегодным учебным планом.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

### **Основы техники и тактики игры.**

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч.

Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор, темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Тема занятия	Сроки проведения занятия (план)	Сроки проведения занятия (факт)	Теоретическая часть / Практическая часть		Форма и оценка результатов
				Тип / форма занятия	Количество часов	
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.			Изучения нового материала / Рассказ	1	Опрос
<b>ОФП</b>						
2	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Тестирование физической подготовленности учащихся.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
3	Упражнения для мышц туловища и ног.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
4	Упражнения с предметами. Подвижные игры.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
5	Акробатические и легкоатлетические упражнения.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
<b>СФП</b>						
6	Имитационные передвижения.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
7	Упражнения с ракеткой.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения

<b>Основы техники и тактики игры.</b>						
8	Хватка. Способы хваток. Пробная игра.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
9-10	Горизонтальная и вертикальная хватка. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	2	Оценка техники выполнения
11	Выбор хватки. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
12	Основная стойка, ударная стойка. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
13	Изучение подачи. Подача по диагонали. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
14	Подача накатом и срезкой. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
15	Промежуточный (текущий) контроль. Тестирование техники выполнения упражнений. Тестирование техники игры.			Повторение изученного материала / Тестирование	1	Оценка техники выполнения
16	Отражение подачи. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
17-18	Атакующие удары. Удар «топ - спин». Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	2	Оценка техники выполнения
19-20	Удар откидкой слева и справа. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	2	Оценка техники выполнения
21	Промежуточный удар срезкой слева и справа. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения

22	Удар накатом справа и слева. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
23	Завершающий удар. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
24	Защитные удары подрезкой. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
25	Передвижения. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
26	Одношажный и двухшажный способ передвижения. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
27	Ознакомление с правилами парной игры, передвижения в паре. Пробная игра.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
28	Круговой способ передвижения в паре. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
29	Передвижения при быстром темпе игры. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
30	Смешанные виды передвижений. Отработка в игре.			Изучения нового материала / Практикум	1	Оценка техники выполнения
<b>Соревнования.</b>						
31-34	Соревнования.			Контроль техники игры / Практикум	4	Оценка техники выполнения

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

№ п\п	Название контроля	Форма контроля
1	Входной (стартовый) контроль.	Тестирование физической подготовленности учащихся
2	Промежуточный (текущий) контроль.	Тестирование техники выполнения упражнений. Тестирование техники игры.
3	Итоговый контроль.	Соревнования.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение всей программы учащиеся приобретают теоретические знания. Теоретическая часть, подкрепляется практической деятельностью, направленной на повышение физической подготовленности учащихся.

### 1. Входной (стартовый) контроль.

#### 1.1

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

### 2. Промежуточный (текущий) контроль.

#### 2.1

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа - слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	

## 2.2

<b>Навыки ФИО</b>	<b>Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)</b>	<b>Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)</b>	<b>Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)</b>	<b>Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)</b>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Кадровое обеспечение

Занятия проводит учитель первой квалификационной категории, образование высшее.

### Информационное обеспечение

Диск с видеоуроками.

Для показа видеоуроков используется ноутбук и интерактивная доска.

### Оборудование.

- Теннисные столы
- Ракетки
- Теннисные мячи
- Сетки
- Различные виды мячей
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594).
5. Региональная общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация мини-настольного тенниса «Альфа-Содружество» Программа по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных организаций на основе мини-настольного тенниса, М. 2015
6. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993 г.
7. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г.
8. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1984г.
9. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.
10. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
11. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3.
12. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6.
13. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
14. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
15. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
16. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
17. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
18. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.
19. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.