

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ  
РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Принята:  
методическим советом:  
протокол от 26.02.2024 №03

Утверждена  
директор  М.В. Варламова  
приказ от 27.02.2024 № 14



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Первая ракетка»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	6-9 лет
Срок реализации:	1 год (72 часа)
Уровень программы:	ознакомительный
Форма реализации:	очная
Составитель (разработчик):	Олин Владимир Юрьевич, тренер-преподаватель

п. Новобурейский

2024 год

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.2.1. Материально-технические условия.....	18
2.2.2. Информационно-методическое обеспечение.....	18
2.2.3. Кадровое обеспечение программы.....	19
2.3. Формы аттестации.....	19
2.4. Оценочные материалы.....	20
2.5. Методические материалы.....	22
2.6. Рабочая программа воспитания.....	23
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	25
3. Список литературы.....	27

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первая ракетка» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Настоящая Программа разработана с учетом нормативно-правовых документов, актуальных на дату разработки программы.

**Актуальность Программы** заключается в том, что теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия теннисом способствуют развитию и совершенствованию выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, точности удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Новизна Программы** состоит в том, что занятия по обучению игре в теннис создают благоприятные условия для развития умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха продолжать бороться до победы, а при неудаче не падать духом. Теннис позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

**Уровень Программы:** ознакомительный.

**Отличительные особенности Программы** в том, что в ее основу положены следующие принципы:

*комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

*преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

*вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Адресат Программы.** Программа разработана для обучающихся в возрасте 6-9 лет. В этот период происходит физическое и психофизическое развитие ребенка. В первые годы школьной жизни отмечаются существенные изменения в психическом развитии обучающегося, преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается система отношений со сверстниками. Поэтому при разработке Программы учитываются возрастные психологические и индивидуальные особенности обучающихся.

На обучение по Программе принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Количество обучающихся в группе: 15-25 человек.

**Формы и режим занятий.** Основная форма обучения – очная, групповая. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Предусмотрен перерыв между занятиями не менее 10 минут. Продолжительность 1 занятия 1 академический час (40 минут).

**Срок реализации программы** – 1 год. Продолжительность учебного года – 36 учебных недель. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 72 часа.

**Методы обучения:**

– метод положительно подкрепления. Суть метода заключается в том, чтобы увеличить количество правильных действий, тем самым увеличить количество попыток выполнения упреждения, что приведет к качественному выполнению элемента;

– метод подражания – больше показывать правильное выполнение и подражанием запоминать физический уровень выполнения упреждения;

– метод моделирования (имитация) – ученик самостоятельно выбирает и выполняет упражнения.

**Формы проведения занятий:** комбинированное занятие, круговая тренировка, контрольная тренировка.

**Перечень форм подведения итогов реализации Программы:** контрольное тестирование, турнир, соревнование.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** развитие физических способностей обучающихся, формирование спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис», воспитание культуры здорового образа жизни, гармонично развитой личности.

### Задачи программы:

- познакомить с историей развития тенниса в нашей стране, области и округе;
- обучить правилам поведения в спортивном зале;
- научить, правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, скорость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- сформировать устойчивый интерес к самосовершенствованию;
- воспитать высокие культурные и моральные качества;
- воспитать стремление к участию и достижению высоких результатов в соревнованиях по теннису;
- воспитать позитивное отношение к жизни;
- сформировать общие этические нормы и правила поведения.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел №1 «Вводное занятие»	2	1	1	беседа, первичная диагностика
2.	Раздел №2 «Теоретическая подготовка»	4	4	-	
2.1.	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1	1	-	педагогическое наблюдение, опрос, обмен мнениями
2.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	педагогическое наблюдение
2.3.	Гигиенические	1	1	-	беседа, опрос

	требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте				
2.4.	Основы техники игры и технической подготовки	1	1	-	педагогическое наблюдение
<b>3.</b>	<b>Раздел №3 «Общая физическая подготовка» (ОФП)</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
3.1.	Строевые упражнения	1	0,5	0,5	выполнение упражнений, наблюдение
3.2.	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение, опрос
3.3.	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.5.	Упражнения для всех групп мышц	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.6.	Упражнения для развития силы	2	0,5	1,5	выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение
3.7.	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.8.	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.9.	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.10.	Упражнения для развития общей выносливости	3	0,5	2,5	промежуточный контроль, контрольная тренировка
<b>4.</b>	<b>Раздел №4 «Специальная физическая подготовка» (СФП)</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	2	0,5	1,5	выполнение упражнений, наблюдение
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	2	0,5	1,5	промежуточная аттестация, прием контрольных нормативов
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	2	0,5	1,5	выполнение упражнений, опрос

4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	0,5	3,5	педагогическое наблюдение
4.5.	Упражнения с отягощениями	4	1	3	контрольная тренировка
<b>5.</b>	<b>Раздел №5 «Техническая подготовка»</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	
5.1.	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.2.	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.3.	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	2	0,5	1,5	выполнение упражнений, опрос
5.4.	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.5.	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.6.	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.7.	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	4	-	4	текущий контроль, контрольная тренировка
<b>6.</b>	<b>Раздел №6 «Тактическая подготовка»</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
6.1.	Техника нападения	8	1	7	анализ навыков игры
<b>7.</b>	<b>Раздел №7 «Игровая подготовка»</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
7.1.	Игры с партнером	6	-	6	анализ умения работать с партнером
7.2.	Игры на счет в парах	6	-	6	анализ работы в команде
<b>8.</b>	<b>Раздел №8 «Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису»</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	итоговая аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел №1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория.** Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

**Практика.** Выполнение упражнений по ОФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

**Форма контроля:** беседа, первичная диагностика.

### Раздел № 2. Теоретическая подготовка (4 часа)

#### Тема 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис

**Теория.** История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире.

**Практика.** Правила игры в настольный теннис.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, опрос, обмен мнениями.

#### Тема 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

**Теория.** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Практика.** Отработка восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

#### Тема 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

**Теория.** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.



Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Практика.** Викторина по теме ЗОЖ.

**Форма контроля:** беседа, опрос.

#### **Тема 2.4. Основы техники игры и технической подготовки**

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

**Практика.** Анализ техники изучаемых приёмов игры.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Раздел №3. Общая физическая подготовка (14 часов)**

#### **Тема 3.1. Строевые упражнения**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

**Практика.** Выполнение строевых упражнений.

**Форма контроля:** выполнение упражнений, наблюдение.

#### **Тема 3.2. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

**Практика.** Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, опрос.

#### **Тема 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

**Практика.** Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение за ОФП.

#### **Тема 3.4. Упражнения для шеи и туловища**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

**Практика.** Выполнение упражнений для шеи и туловища.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение за ОФП.

#### **Тема 3.5. Упражнения для всех групп мышц**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

**Практика.** Выполнение упражнений для всех групп мышц.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение за ОФП.

#### **Тема 3.6. Упражнения для развития силы**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнения для развития силы.

**Практика.** Выполнение упражнения для развития силы.

**Форма контроля:** выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение.

### **Тема 3.7. Упражнения для развития быстроты**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития быстроты.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение за ОФП.

### **Тема 3.8. Упражнения для развития гибкости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнения для развития гибкости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития гибкости.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение за ОФП.

### **Тема 3.9. Упражнения для развития ловкости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития ловкости.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение за ОФП.

### **Тема 3.10. Упражнения для развития общей выносливости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

**Форма контроля:** промежуточный контроль, контрольная тренировка.

## **Раздел №4. Специальная физическая подготовка (14 часов)**

### **Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

**Форма контроля:** выполнение упражнений, наблюдение.

### **Тема 4.2. Упражнения для развития игровой ловкости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнения для развития игровой ловкости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

**Форма контроля:** промежуточная аттестация, прием контрольных нормативов.

### **Тема 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

**Форма контроля:** выполнение упражнений, опрос.

#### **Тема 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

#### **Тема 4.5. Упражнения с отягощениями**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

**Практика.** Выполнение упражнений с отягощениями.

**Форма контроля:** контрольная тренировка.

### **Раздел № 5. Техническая подготовка (16 часов)**

#### **Тема 5.1. Исходные положения (стойки)**

**Теория.** Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

**Практика.** Отработка исходных положений (стоек).

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

#### **Тема 5.2. Способы передвижений**

**Теория.** Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

**Практика.** Отработка способов передвижения.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

#### **Тема 5.3. Способы держания ракетки**

**Теория.** Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

**Практика.** Отработка способов держания ракетки.

**Форма контроля:** выполнение упражнений, опрос.

#### **Тема 5.4. Способы подачи**

**Теория.** Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

**Практика.** Отработка подач.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.**

**Теория.** Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

**Практика.** Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

#### **Тема 5.6. Технические приемы без вращения мяча**

**Теория.** Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

**Практика.** Отработка технических приемов без вращения мяча.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

#### **Тема 5.7. Технические приемы с верхним вращением**

**Теория.** Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

**Практика.** Отработка технических приемов с верхним вращением

**Форма контроля:** текущий контроль, контрольная тренировка.

### **Раздел №6. Тактическая подготовка (8 часов)**

#### **Тема 6.1. Техника нападения и защиты**

**Теория.** Тактика: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

**Практика.** Отработка техники нападения и техники защиты.

**Форма контроля:** анализ навыков игры.

### **Раздел №7. Игровая подготовка (12 часов)**

#### **Тема 7.1. Игры с партнером**

**Практика.** Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

**Форма контроля:** анализ умения работать с партнером.

#### **Тема 7.2. Игры на счет в парах**

**Практика.** Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

**Форма контроля:** анализ работы в команде.

### **Раздел №8. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика.** Контрольные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре.

**Форма контроля:** итоговая аттестация.

## **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

**Предметные результаты.** По итогам обучения по Программе, обучающиеся

**будут знать:**

– правила игры в теннис и историю развития тенниса в нашей стране, области, округе;

– правила безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

– правила проведения соревнований;

– о технических приемах в теннисе;

– как правильно распределять свою физическую нагрузку.

**будут уметь:**

– проводить специальную разминку для теннисиста;

– демонстрировать элементы техники тенниса;

– составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя; – демонстрировать координацию движений, быстроту реакции и

ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; – проявлять коммуникабельность в результате коллективных действий.

– организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями во время игрового досуга.

**По итогам освоения программы обучающиеся разовьют:**

– чувство гордости и сопричастности к жизни секции тенниса и учреждения; – желание участвовать в работе секции тенниса по окончании реализации программы;

– умение общаться и взаимодействовать с коллективом, педагогами дополнительного образования;

– осознанное выполнение правил поведения в коллективе и на соревнованиях по теннису;

– эмоциональную устойчивость на соревнованиях;

– стремление к участию и достижению высоких результатов в соревнованиях по теннису;

– позитивное отношение к жизни.

**По итогам освоения программы обучающиеся научатся:**

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении технических приемов в теннисе, отбирать способы их исправления;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	15.09	14:00-15.30	Теория	2	Правила поведения в МАУ ДОД ЦВР Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	беседа, первичная диагностика
2.	22.09	14:00-15.30	Теория Практика	2	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение, опрос, обмен мнениями
3.	29.09	14:00-15.30	Практика	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение
4.	06.10	14:00-15.30	Теория Практика	2	Строевые упражнения. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	выполнение упражнений, наблюдение
5.	13.10	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение, опрос
6.	20.10	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для шеи и туловища	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение за ОФП
7.	27.10	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для развития силы	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	выполнение контрольных

							упражнений, педагогическое наблюдение
8.	03.11	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение за ОФП
9.	10.11	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение за ОФП
10.	17.11	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для развития общей выносливости	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	текущий контроль, контрольная тренировка
11.	24.11	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	выполнение упражнений, наблюдение
12.	01.12	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для развития игровой ловкости	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	промежуточная аттестация, прием контрольных нормативов
13.	08.12	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	выполнение упражнений, опрос
14.	15.12	14:00-15.30	Беседа, наблюдение, рассказ, практические занятия	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение
15.	22.12	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение
16.	29.12	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	контрольная тренировка
17.	12.01	14:00-15.30	Теория Практика	2	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	контрольная тренировка

18.	19.01	14:00-15.30	Теория Практика	2	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение
19.	26.01	14:00-15.30	Теория Практика	2	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение
20.	02.02	14:00-15.30	Теория Практика	2	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	выполнение упражнений, опрос
21.	09.02	14:00-15.30	Теория Практика	2	Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение
22.	16.02	14:00-15.30	Теория Практика	2	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение
23.	23.02	14:00-15.30	Теория Практика	2	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	педагогическое наблюдение
24.	01.03	14:00-15.30	Теория Практика	2	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	текущий контроль, контрольная тренировка
25.	08.03	14:00-15.30	Теория Практика	2	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	текущий контроль, контрольная тренировка
26.	15.03	14:00-15.30	Теория Практика	2	Техника нападения	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ навыков игры
27.	22.03	14:00-15.30	Теория Практика	2	Техника нападения	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ навыков игры



28.	29.03	14:00-15.30	Теория Практика	2	Техника нападения	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ навыков игры
29.	05.04	14:00-15.30	Теория Практика	2	Техника нападения	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ навыков игры
30.	12.04	14:00-15.30	Теория Практика	2	Игры с партнером	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ умения работать с партнером
31.	19.04	14:00-15.30	Теория Практика	2	Игры с партнером	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ умения работать с партнером
32.	26.04	14:00-15.30	Теория Практика	2	Игры с партнером	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ умения работать с партнером
33.	03.05	14:00-15.30	Теория Практика	2	Игры на счет в парах	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ работы в команде
34.	10.05	14:00-15.30	Теория Практика	2	Игры на счет в парах	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ работы в команде
35.	17.05	14:00-15.30	Теория Практика	2	Игры на счет в парах	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	анализ работы в команде
36.	24.05	14:00-15.30	Практика	2	Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису	Спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	итоговая аттестация

В соответствии с Положением о режиме занятий обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центре внешкольной работы Бурейского муниципального округа, утвержденным приказом от 31.08.2023 №54, продолжительность учебного года в учреждении 36 учебных недель. Учебный процесс начинается с 15 сентября и завершается 25 мая каждого учебного года. В период освоения ДОП каникулы не предусмотрены.

## 2.2. Условия реализации Программы

### 2.2.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации данной Программы имеются:

- спортивный зал;
- раздевалки для девочек и мальчиков;
- душевые.

Требования по освещению и проветриванию помещений должны соответствовать Сан ПиН по организации образовательной деятельности.

Оборудование для занятий:

- сетка для тенниса - 1 шт.
- ракетки для тенниса стандартные – 10 шт.
- ракетки для тенниса облегченные – 10 шт.
- ракетки для тенниса укороченные – 10 шт.
- ракетки для тенниса с увеличенной по сравнению со стандартной площадью обода, формирующего струнную поверхность – 10 шт.
- мячи для тенниса стандартные – 50 шт.
- мячи поролоновые, удвоенного диаметра по сравнению со стандартными – 15 шт.
- мячи пониженной жесткости с цветными метками – 15 шт.
- пластиковые разметочные конусы (низкие) – 30 шт.
- теннисный мяч на подвесе – 2 шт.
- рейка с закрепленным вращающимся теннисным мячом – 1 шт.
- пластиковая корзина для мячей – 1 шт.
- маты гимнастические тонкие (для игровой стенки)
- маты гимнастические стандартные (для упражнений по теннисной акробатике)
- утяжелители для голеностопа и запястий – 4 комплекта
- жгуты резиновые тонкие – 5 шт.
- игровая стенка сетчатая – 1 шт.

### 2.2.2. Информационно-методические условия

В процессе обучения широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся

овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### 2.2.3. Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Олин Владимир Юрьевич. Образование высшее профессиональное, имеет первую квалификационную категорию по должности «тренер-преподаватель».

Профессиональная подготовка «Педагогическое образование: тренер-преподаватель» ООО «Центр непрерывного образования и инноваций» г. Санкт-Петербург, май 2020 года.

Повышение квалификации по программе «Тренер-преподаватель. Теория и методика тренировочного процесса», декабрь 2023 года

Тренер-преподаватель соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н.

## 2.3. Формы аттестации

**Формы контроля** служат для определения результативности освоения обучающимися Программы. Формой аттестации и контроля являются:

- входное тестирование: определение уровня развития физических качеств обучающихся, выполняется на первом занятии;
- текущий контроль: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы (производится на каждом занятии в виде практических заданий, педагогического наблюдения, взаимоконтроля и самоконтроля);
- промежуточная аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за первое полугодие, проходит в форме приема контрольных нормативов по СФП;
- итоговая аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за год, проходит в форме соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы, и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- турниры, соревнования.

**Входной контроль:** проводится на первом учебном занятии в сентябре

**Промежуточный и итоговый контроль:** проводится по окончании 1 полугодия учебного года в декабре.

**Итоговый контроль:** проводится по окончании учебного года в мае.

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности обучающихся:** для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями.

В зачет идет – лучшая из трех попыток.

## 2.4. Оценочные материалы

**Таблица определения уровня развития физических качеств обучающихся**

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
			юноши			девушки		
<b>скоростные</b>	бег 30 м/с	7-10 лет	7,5- 6,6	7,3-5,6	5,6 и ниже	7,6-6,6	7,5-5,6	5,8 и ниже
<b>координационные</b>	челночный бег 3х10м/с	7 -10 лет	11,2-9,9	10,0-9,0	9,9 и ниже	11,7-10,4	10,7-9,5	9,7 и ниже
<b>скоростно- силовые</b>	прыжок в длину см, мс	7-10 лет	100-130	140-160	165 и выше	90-120	125-155	155 и выше
<b>выносливость</b>	бег 500 м (мин)	7-10 лет	без учета времени					
<b>гибкость</b>	наклон вперед из положения сидя, см	7-10 лет	1 -2	3-6	9,0 и выше	2 -3	6-10	12,5 и выше
<b>силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество раз.	7-10 лет	1	2-4	4 и выше	2 -4	4-13	12 и выше

Тест «Школа мяча»			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	До 15 раз	15-20 раз	20 и более раз

подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	До 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
«чеканка» – отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	До 15 раз	15-25 раз	25 и более раз
подбивание мяча на ракетке об пол (кол-во раз за 30 секунд)	До 10 раз	11-15 раз	15 и более раз
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	До 20 раз	20-40 раз	40 и более раз

При проведении тестов «Школа ударов» и «Школа подачи» оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0 баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- окончание движения (на счет три): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- возвращение в исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетвор	хорошо	отлично
<b>Тест «Школа ударов срезкой»</b>				
Удар справа	Имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Удар слева	Имитация удара срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	Игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более ударов
<b>Тест «Школа ударов срезкой»</b>				
Удар справа	Имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Выполнение ударов накатом с наброса тренера (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов
Удар слева	До 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов	до 5 ударов

	Выполнение ударов накатом с наброса тренера (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов
<b>Тест «Школа подачи»</b>				
Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетвор	хорошо	отлично
Подача справа	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Попадание подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов
Подача слева	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Попадание подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов

## 2.5. Методические материалы

№	Название раздела	Название и форма методического и дидактического материала
1.	<b>Раздел №1</b> «Вводное занятие»	ознакомительный видеофильм о настольном теннисе. Инструкция по технике безопасности на занятиях.
2.	<b>Раздел №2</b> «Теоретическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - контрольные задания, - занимательные и игровые задания; - тематические мультимедийные презентации.
3.	<b>Раздел №3</b> «Общая физическая подготовка»	таблицы, схемы по распределению физической нагрузки
4.	<b>Раздел №4</b> «Специальная физическая подготовка»	специальная литература, фото- и видеоматериалы, карточки с терминологией.
5.	<b>Раздел №5</b> «Техническая подготовка»	специальная литература, фото- и видео-материалы, карточки с терминологией.
6.	<b>Раздел №6</b> «Тактическая подготовка»	специальная литература, фото- и видео-материалы, карточки с терминологией, тематические мультимедийные презентации.
7.	<b>Раздел №7</b> «Игровая	дидактические разработки тренера:

	подготовка»	- тренировочные упражнения; - контрольные задания, - занимательные и игровые задания.
8.	<b>Раздел № 8</b> «Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису»	Положение о соревнованиях по настольному теннису. Правила судейства.

## 2.6. Рабочая программа воспитания

**Цель:** создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

### **Задачи:**

1. Реализовывать воспитательные возможности занятий по дополнительной общеобразовательной программе, использовать на занятиях интерактивные формы освоения практико-ориентированной, лично значимой деятельности.
2. Организовывать участие обучающихся в соревнованиях, турнирах различного уровня и реализовывать их воспитательный потенциал.
3. Инициировать и поддерживать развитие социальной активности обучающихся, вовлекать их в добровольчество, общественно-значимую деятельность.
4. Совершенствовать формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся, направленные на совместное решение проблем личностного развития детей и подростков.

### **Формы и содержание воспитательной работы**

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

*История и традиции подразделения в содержании образовательной деятельности.*

Содержание воспитания: история развития тенниса в разных странах мира; в России, в Амурской области и Бурейском муниципальном округе.

*Основы культуры по профилю деятельности в содержании образовательной деятельности.*

Содержание воспитания:

- культура поведения в коллективе на занятиях, на показательных выступлениях и соревнованиях;
- мотивированность самостоятельных занятий;
- активность и заинтересованность участия на локальных, региональных, всероссийских и международных турнирах, фестивалях и соревнованиях;
- адекватность восприятия профессиональной оценки; – трудолюбие и работоспособность;
- перспективы профессионального роста в выбранном профиле деятельности;
- ответственность за качество тренировочного процесса и результата выполнения основных технических элементов, согласно содержанию учебно-тематического плана.

*Основы социальной культуры в содержании образовательной деятельности.*

Содержание воспитания:

- общепринятые правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила взаимодействия с партнером;
- права и обязанности гражданина;
- гуманистические принципы в отношениях с окружающими;
- оптимизм.

*Формы воспитательной работы:*

- встречи с выпускниками секции тенниса;
- мастер-классы выпускников секции тенниса.

*Методы воспитания:* рассказ, беседа, пример (педагогический, личный пример педагога), педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации, метод поощрения.

*Технологии воспитательной работы:* элементы методики коллективного воспитания, элементы методики коллективной творческой деятельности.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

*Позиции педагогического наблюдения:*

- активное участие во всех проводимых мероприятиях;
- осознанное стремление продолжения обучения по ДОП «Настольный теннис» учреждения;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;
- привлечение к занятиям других детей;
- умение позитивно взаимодействовать в паре и группе;



- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

### **Планируемые результаты:**

По итогам освоения программы обучающиеся разовьют:

- чувство гордости и сопричастности к жизни секции тенниса и учреждения; – желание участвовать в работе секции тенниса по окончании реализации программы;
- умение общаться и взаимодействовать с коллективом, педагогами дополнительного образования;
- осознанное выполнение правил поведения в коллективе и на соревнованиях по теннису;
- эмоциональную устойчивость на соревнованиях;
- стремление к участию и достижению высоких результатов в соревнованиях по теннису;
- позитивное отношение к жизни.

### **2.7 Календарный план воспитательной работы**

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Срок, место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Модуль «Учебное занятие»</b>				
1.	Неделя безопасности дорожного движения	беседа, практическое занятие	сентябрь	Олин В.Ю., сотрудник ГИБДД
2.	История развития тенниса в разных странах мира; в России, в Амурской области и Бурейском муниципальном округе	Беседа, виртуальная выставка по теме мероприятия	октябрь, библиотека Бурейского МО	Олин В.Ю.
3.	Всемирный день настольного тенниса	Викторина об истории развития праздника	апрель, учебный кабинет МАУ ДОД ЦВР	Олин В.Ю.
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>				
1.	Новогодние веселые старты	соревнования	декабрь, спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	Олин В.Ю.
<b>Модуль «Наставничество»</b>				
1.	Классная встреча с выпускниками секции настольного тенниса	мастер-класс «Я могу!»	январь, спортивный зал МАУ ДОД ЦВР	Олин В.Ю.

<b>Модуль: «Ключевые дела учреждения»</b>				
2	«Я выбираю здоровый образ жизни!»	Конкурс рисунков	ноябрь, МАУ ДОД ЦВР	Олин В.Ю.
3	«Вперед, мальчишки»	Конкурс для мальчиков	февраль, МАУ ДОД ЦВР	педагог-организатор, Олин В.Ю.
	«Спасибо деду за победу»	участие в акции по изготовлению открыток	май, МАУ ДОД ЦВР	Олин В.Ю.

### 3. Список литературы

#### Нормативно- правовые акты и документы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.
4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.

#### Список литературы для тренера-преподавателя

1. Амелин А.Н., Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005-184с.
2. Байгулов Ю. П., Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000-254с.
3. Барчукова Г.В., Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008-208с.

4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006-236с.
6. Команов В.В., Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012-192с.
7. Команов В.В., Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014-108с.
8. Команов В.В., Барчукова Г.В., Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017-198с.
9. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016-96с.

### **Список литературы для родителей**

1. Барчукова Г. В., Учись играть в настольный теннис. – Советский спорт; Москва; 1989 – 244с.
2. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015-140с.
3. Фримерман Э.Я., Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005-80с.

### **Список литературы для детей**

1. Вартамян М.М., Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008-245с.
2. Шведченко В. Н., Ракетка под подушкой. – Вектор, 2010 – 128с.