

Структурное подразделение дополнительного образования « Дом детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск » государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулевск

Утверждаю:

Руководитель

СП ДО «ДДЮТ «Успех»:

\_\_\_\_\_ О.Д. Трошенкова  
20 июня 2024 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 20 июня 2024г.  
Протокол №6

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Сафронова Р.Н.,

Методист

г. Жигулёвск, 2024г.

**Краткая аннотация**

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме. Пробраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии.

Настольный теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы школьников с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый ребенок мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте. Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

**Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

### *Пояснительная записка*

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в настольный теннис. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

В группы принимаются практически все желающие, так как это го требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Программа «Настольный теннис» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, охватывает значительно больше желающих заниматься настольным теннисом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания

и всестороннего физического развития. В программе используется игровая и соревновательная деятельность.

***Отличительная особенность программы.***

Отличительной особенностью данной программы является то, что все модули программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

***Актуальность программы*** состоит в том, что она помогает осознать обучающимся, что данный вид спорта (настольный теннис) - действенное средство физического развития и воспитания волевых качеств.

***Педагогическая целесообразность*** программы в том, что она формирует физически развитую, работоспособную, морально устойчивую и психологически уравновешенную личность, готовую к жизненным стрессовым ситуациям. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать физические качества, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

***Цель:*** создание условий для развития личности ребенка через знакомство и обучение игре в настольный теннис и массового привлечения детей и подростков к занятиям.

***Задачи***

***Обучающие:***

- формирование системы теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- формирование необходимых физических умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- формирование навыков судейства теннисной игры;
- обучение технике и тактике настольного тенниса.

***Развивающие:***

- развитие психофизических качеств и способности обучающихся;

- развивать навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом, физической культурой и спортом;
- воспитание культуры здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика вредных привычек.

**Сроки реализации:** 1 год.

**Состав группы:** разновозрастной.

**Формы обучения:** очная.

**Форма организации занятия:** групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

**Формы проведения занятий:** индивидуальные, групповые, соревновательные.

**Типы занятий:** комбинированные, теоретические, практические.

**Ожидаемые результаты:** повышение общего уровня общефизической подготовки и специально-физической подготовки. Освоение основ тактической и теоретической подготовки.

**Способы определения результативности:** опрос, норматив, тестирование, игра, наблюдения, соревнования.

**Методы организации занятия:**

- *методы практико-ориентированной деятельности:*
  - упражнения;
  - тренировка;

- соревнования.

• *словесные методы обучения:*

- объяснение;

- рассказ;

- беседа.

• *метод наблюдения.*

• *метод игры.*

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

***Виды контроля:*** текущий, итоговый.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

***Критерии и способы определения результативности:***

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение норм комплекса ГТО;
- контрольное испытание по физической и технической подготовке.

***Формы подведения итогов.***

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются результаты теннисистов в личных, парных, смешанных и командных состязаниях.

***Контроль/ мониторинг/.***

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

Мониторинговая деятельность проводится на основе системной карты оценки состояния здоровья, таблицы диагностики развития физических качеств детей и специального тестирования.

***Объём программы*** - 126 часов.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 12 обучающихся в группе.

**Возраст детей:** 8-17 лет.

**Учебный план программы «Настольный теннис»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общефизическая подготовка	42	7	35
2.	Специальная физическая подготовка	42	5	37
3.	Техническая и тактическая подготовка.	42	7	35
Итого		126	19	107

**Модуль «Общефизическая подготовка»**

**Цель:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям.

**Задачи:**

- формирование потребности в физических упражнениях;
- развитие пластичности, четкости движений, творчество;
- формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис;
- развитие двигательных навыков и умений;
- охранять и укреплять здоровье ребёнка;
- повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Учебно-тематический план модуля «Общефизическая подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	Норматив
3	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8	2	6	Тест
4	Спортивные и подвижные игры	15	1	14	Игра

5	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Итого	42	7	35	

## **Содержание учебно – тематического плана модуля «Общездоровьесберегающая физическая подготовка»**

### **Тема 1. Вводное занятие**

*Теория.* Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по настольному теннису в России и в мире. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Причины травм и их предупреждение. Правила игры в парный настольный теннис.

*Практика.* Оказание первой медицинской помощи.

### **Тема 2. Общеразвивающие упражнения**

*Теория.* Общеразвивающие упражнения необходимые при игре в настольный теннис.

*Практика.* Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых.

*Гимнастические упражнения.*

*Упражнения без предметов:* для мышц руки плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

*Упражнения с предметами* – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

### **Тема 3. Упражнения на снарядах и тренажёрах**

*Теория.* Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Практика.* Упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах.

### **Тема 4. Спортивные и подвижные игры**

*Теория.* Правила игры в спортивных и подвижных играх.

*Практика.* Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

### **Тема 5. Заключительное занятие**

*Теория.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

*Практика.* Контрольные игры и соревнования.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- историю и основные этапы развития настольного тенниса;
- организацию занятий по настольному теннису;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по настольному теннису;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

#### **Планируемые результаты овладения универсальных учебных действий:**

*Познавательные:*

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

*Личностные:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами,
- сформированность мотивации к обучению.

*Регулятивные результаты:*

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога.

*Коммуникативные:*

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения.

### **Модуль «Специальная физическая подготовка»**

**Цель:** всестороннее развитие личности ребёнка средствами игры в настольный теннис.

**Задачи:**

- формирование чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание выносливости, находчивости;
- развитие и совершенствование как основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость), так и координации движений, чувства динамического равновесия;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- охранять и укреплять здоровье ребёнка;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

**Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	Норматив
3	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	13	1	12	Соревнования
4	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	13	1	12	Тест
5	Заключительное занятие	5	1	4	Игра. Соревнование
	Всего	42	5	37	

**Содержание учебно – тематического плана модуля «Специальная физическая подготовка»**

**Тема 1. Вводное занятие**

**Теория.** История возникновения настольного тенниса. Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с

правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Разработка викторины. Закаливание организма. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение. *Практика.* Оказание первой медицинской помощи. Игры с мячом.

### ***Тема 2. Упражнения направленные на развитие силы***

*Теория.* Значение упражнений для развития силы ног и рук.

*Практика.* Упражнения с отягощением для рук и для ног на развитие силы. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

### ***Тема3. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости***

*Теория .* Значение упражнений для развития ловкости.

*Практика.* Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

### ***Тема 4. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)***

*Теория.* Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

*Практика.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

### ***Тема 5. Заключительное занятие***

*Теория.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

*Практика.* Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

### ***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

- крупнейшие соревнования по настольному теннису в России и в мире;
- организацию занятий по настольному теннису;
- правила соревнований по настольному теннису;
- упражнения для развития скорости, силовые упражнения и др.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять основные технические и тактические приемы игры: исходные положения (стойки); способы передвижений; способы держания ракетки; технические приемы нижним вращением; технические приемы без вращения мяча; технические приемы с верхним вращением; технику нападения; технику защиты.
- организовывать и проводить занятия в спортивной секции;
- организовывать, проводить и судить соревнования по настольному теннису.
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

***Планируемые результаты овладения универсальных учебных действий:***

*Познавательные:*

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

*Личностные:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами, умение выделить нравственный аспект поведения, сформированность мотивации к обучению, сформированность умения учиться.

*Регулятивные:*

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога;
- определять план выполнения заданий на занятии по внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;

- осуществлять само- и взаимопроверку выполненного задания;
- корректировать выполнение задания;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

*Коммуникативные:*

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

**Модуль «Техническая и тактическая подготовка»**

**Цель:** всестороннее развитие личности ребёнка посредством формирования физической культуры и его самоопределения.

**Задачи:**

- обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- обучение технике защиты и нападения;
- воспитание выносливости, находчивости;
- воспитание личностных качеств;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- охранять и укреплять здоровье ребёнка;
- повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Способы передвижений, способы держания ракетки, технические приёмы с вращением и без	7	1	6	Тест
3	Подачи мяча	7	1	6	Игра
4	Стойки	7	1	6	Норматив

5	Нападающие удары	7	1	6	Игра
6	Игры в защите	7	1	6	Соревнование
7	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Всего	42	7	35	

***Содержание учебно - тематического плана модуля «Техническая и тактическая подготовка»***

***Тема 1. Вводное занятие.***

*Теория.* Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

*Практика.* Игры на столе.

***Тема 2. Способы передвижений, способы держания ракетки, технические приёмы с вращением и без***

*Теория.* Характеристика техники сильнейших теннисистов.

*Практика. Способы передвижений:* бесшажный, шаги, прыжки, рывки. *Способы держания ракетки:* вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».

*Технические приемы нижним вращением:* срезка, подрезка. *Технические приемы без вращения мяча:* толчок, откидка, подставка. *Технические приемы с верхним вращением:* накат, топс- удар.

***Тема 3. Поддача мяча.***

*Теория.* Анализ тактических действий сильнейших теннисистов.

*Практика.* Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

***Тема 4. Стойки.***

*Теория.* Анализ тактических действий сильнейших теннисистов. Стойки и передвижения.

*Практика.* Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

#### ***Тема 5. Нападающие удары***

*Теория.* Анализ тактических действий /нападающие удары/. Специальные тактические приемы. Тактика нападения и тактика защиты. Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

*Практика.* Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, игры в нападении, игры в защите. Игра в настольный теннис.

#### ***Тема 6. Игры в защите.***

*Теория.* Анализ тактических действий сильнейших теннисистов.

*Практика.* Защитные действия.

#### ***Тема 7. Заключительное занятие***

*Теория.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

*Практика.* Контрольные игры и судейская практика. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

#### ***Планируемые результаты овладения универсальных учебных действий:***

##### *Познавательные:*

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

##### *Личностные:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами, умение выделить нравственный аспект поведения, сформированность мотивации к обучению, сформированность умения учиться.

##### *Регулятивные:*

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога;

- определять план выполнения заданий на занятии по внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;
- осуществлять само- и взаимопроверку выполненного задания;
- корректировать выполнение задания;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

*Коммуникативные:*

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

*Предметные ожидаемые результаты:*

*Обучающийся должен знать:*

- историю развития настольного тенниса и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- терминологию игры и жесты судьи;
- правила игры;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных действий.

*Обучающийся должен уметь:*

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- применять технические приемы;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в настольном теннисе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

## Обеспечение программы

### **Основные принципы, положенные в основу программы:**

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

### **Методы работы:**

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* презентации, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей.
- *практические методы:* соревнования, тренировки, игра. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

### **Методические рекомендации**

Подготовка теннисиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### ***Структура проведения занятия.***

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. Теоретическое занятие проводится в начале занятия. Учащиеся знакомятся с теоретическими сведениями, просматривают отрывки из телепередач, соревнований. Далее следует практическая часть, направленная на формирование специальных умений и навыков.

#### ***Специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:***

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Спортивные развивающие игры.

- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений.

- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.

***Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:***

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Учащиеся средней и старшей групп осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к «сегодняшнему» теннису, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране.

Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в секции, теплоте доброжелательному климату.

На занятиях со старшими учащимися даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и взаимопомощи.

### ***Обучение и техническая подготовка***

#### *Этапы обучения.*

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание,

3-й этап – совершенствование.

*Создание предварительного представления опирается на следующие методы:*

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем.

К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

#### ***Разновидности соревнований для детей***

***Настольный теннис со сменой.*** Это система, при которой небольшие группы игроков меняются столами, после заранее определенного времени и выполняют различные задания. Например, стол №1 — игра срезками справа направо (разрешены только подача и удары

срезкой справа); стол №2 — игра накатами слева (только подача и накаты слева); столе №3 — выполнение срезки слева и наката справа, стол №4 игра накатами по всему столу и т.п..

**Кубок Большого шлема.** Игроки делятся на три уровня подготовленности. В каждой группе по 8-10 человек, разделенных на пары. Встречи проводятся в подгруппах в соответствии с уровнем подготовленности. Выигравшие играют с выигравшими, а проигравшие с проигравшими. Настольный теннис на время. Игра ведется за определенный период времени (например, 5 мин.), затем звучит свисток и игроки меняются.

**Стоп.** Игроки делятся на две команды. Игроки обеих команд начинают одновременно матчи на всех площадках или столах. Как только на одном из столов матч закончился – дети поднимают руку вверх и говорят «Стоп». Все матчи прекращаются, подсчитывается общее количество очков, выигранных каждой командой.

**Настольный теннис втроем.** Каждая команда состоит из трех игроков на каждой стороне игровой площадки начерченной на полу или (для 3-4 классов) играют на столе. Игроки отбивают мяч по очереди, заранее установленной в начале игры. Если очередь нарушается, команда проигрывает.

### ***Воспитательная работа***

На протяжении всего модуля тренер - преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

#### *Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

#### *Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии;
- тематические беседы;
- трудовые сборы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

### ***Вопросы к зачету***

Назовите игры, предшествующие современному настольному теннису.

История появления современного настольного тенниса.

Характеристика настольного тенниса как спортивной игры и как средства физического воспитания.

Структура техники игры в настольный теннис.

Техника основных передач в настольном теннисе.

Техника основных ударов в настольном теннисе.

Инвентарь для игры в настольный теннис.

Правила подачи в настольном теннисе.

Основные правила игры в настольный теннис.

Правила ведения счета в настольном теннисе.

Термины и определения, используемые в настольном теннисе.

Анализ основных способов подач в настольном теннисе.

Анализ основных ударов в настольном теннисе.

Анализ тактических действий в одиночных играх теннисистов.

Анализ тактических действий в парных играх теннисистов.

Упражнения для начального обучения.

### ***Диагностическое обеспечение программы.***

#### ***Тестирование.***

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности

обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

### ***Контрольные тесты***

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места.

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

2. Бег 30 метров.

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

3. Бег 1000 метров.

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень.

### ***Контроль.***

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в

соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

#### ***Нормативы по технике игры:***

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приёма</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетворительно
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлетворительно
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хорошо Удовлетворительно
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлетворительно
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлетворительно
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовлетворительно
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлетворительно
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлетворительно
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хорошо Удовлетворительно

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12х24;

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

#### ***Обеспечение программы методической продукцией***

##### ***Теоретические материалы - разработки:***

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.
- Специальная литература.
- Справочные материалы.

##### ***Дидактические материалы:***

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

***Методические рекомендации:***

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

***Формы подведения итогов***

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

***Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения***

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ-пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

### ***Критерии оценки результатов:***

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

### ***Литература для педагога.***

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2011- 140 с.
2. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2013 – 85 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 – 120 с.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ». М.: Советский спорт, 2014- 196 с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 204 с.
6. Захаров Г.С., «Настольный теннис: Теоретические основы». Ярославль, Верхне-Волжское книжное издательство, 2012 – 96 с.
7. Климович Л.Н., «100 уроков тенниса», АСТ, ВТК, Астрель, 2009 – 218 с.
8. Макарова Е.Д. Возможности воспитания гуманных качеств личности будущих педагогов // Культура поведения в парадигме педагогики ненасилия: сб. научн. статей / под ред. А.Г. Козловой и др. – СПб. 2006
9. Матыцин О.В., «Настольный теннис. Неизвестное об известном», М.: РГАФК, 2014- 218 с.

### ***Литература для воспитанников.***

1. Васнецова Н.И. «Теннис для начинающих», АСТ-Спорт, 2001- 160 с.
2. Мамиконов С. В. «Хочу играть в теннис или как избавиться от ошибок» - СПб., 2000 – 185с.
3. Шестаков В.В. «История тенниса» российский институт культурологи, 2000 - 168 с.
4. Янчук В.А. «Теннис. Простые истины мастерства», АСТ-Пресс, 2001- 224 с.

