

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
имени Героя Советского Союза С.И. Гусева»

Принято на заседании
педагогического совета
от «27_» августа 2021г.
Протокол № 547

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №1 им. С.И. Гусева»
В.А. Левчук
«27» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Теннис»**

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Холопов Александр Фёдорович
педагог дополнительного образования

г.Гусев, 2021г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеразвивающая программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность

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.

Выбор спортивной игры – теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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 ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Данная программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Отличительная особенность

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Теннис» предназначена для обучающихся в возрасте 7-13 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 144 часа, включая индивидуальные консультации.

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Набор обучающихся в объединение – свободный, принимаются ребята не имеющие медицинских противопоказаний. Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-30 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 72 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Педагогическая целесообразность программы

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Теннис».

Практическая значимость

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Ведущие теоритические идеи

Основополагающим является привлечение детей к здоровому образу жизни. Все теоретические идеи данной программы направлены на воспитание гармонично развитой личности, с адекватно психической саморегуляцией, у которой хорошая физическая подготовка, стойкая к любым жизненным трудностям. Воспитание, как любителя, так и успешного профессионального спортсмена.

Ключевые понятия

Аут - внеигровое пространство за пределами ограничительных линий корта. При подаче это пространство вне соответствующего квадрата подачи, при розыгрыше это пространство за пределами боковых (внутренних при одиночной и внешних при парной игре) и задней линии.

Брейк — взятие гейма на подаче соперника.

Брейк-пойнт — одно очко, отделяющее от победы в гейме на подаче соперника.

Гейм — игровой отрезок, состоящий из розыгрыша четырех очков. Гейм играется до момента, пока разница не будет составлять 2 очка .

Кросс — удар по диагонали.

Сет — партия (часть матча).

Цель дополнительной общеразвивающей программы: Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах. Укрепления здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений

самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Принципы, отбора содержания

Так как спортивная тренировка – это специфический педагогический процесс, принципы спортивной тренировки делятся на специфические и общепедагогические. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся: Согласно общей и специальной подготовки спортсмена, ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

Принцип направленности к высшим спортивным достижениям, узкой специализации и индивидуализация спортивной тренировки предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в спорте.

Принцип непрерывности тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха.

Соблюдение *принципа постепенности* увеличения и применении максимальных нагрузок является обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, без резких колебаний.

Помимо специфических принципов при проведении спортивной тренировки необходимо руководствоваться общепедагогическими принципами, к которым относятся: *принципы сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуализации; динамичности и постепенности.*

Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых танцевальных движений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами, как правило, неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого переходить к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и самочувствие, волевые качества, трудолюбие, темперамент, характер и т.п. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с силами и возможностями организма.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применения новых, более сложных физических упражнений, увеличения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных и индивидуальных возможностей. Постепенное повышение нагрузки характерно для каждого отдельного занятия, для недельного и годового цикла тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может нанести большой вред здоровью.

Основные формы и методы

Формы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

Методы:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;

- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
Разовьют следующие качества:
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Механизм оценивания образовательных результатов

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1. Знания названий атрибутов тенниса, технических и тактических элементов и умение их показывать	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов тенниса.	
	1.3. Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1. Посещаемость занятий	2. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
	2.2. Активность на занятиях	
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игровую деятельность	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
	3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях	
	3.3. Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях.	4. Оценка, испытания, контроль
	4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример
	5.2. Самообслуживание, гигиена	

Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
<p>1. Сформированы специфические умения и навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением 	<ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
<p>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
<p>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача нормативов.
-

Учебный план

1 год обучения (36 недель, 1раз в неделю по 2 часа)

№ п/п	Количество часов	
-------	------------------	--

Наименование разделов и тем		Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Физическая культура в современной обществе.	1	1	2	тестирование
2.	История развития настольного тенниса.	0,5	1,5	2	опрос
3.	Выбор ракетки и способы держания.	0,5	1,5	2	опрос
4.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	0,5	1,5	2	тестирование
5.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	0,5	3,5	4	опрос
6.	Удары по мячу накатом.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
7.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
8.	Игра в ближней и дальней зонах.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
9.	Вращение мяча.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
10.	Основные положения теннисиста.	0,5	1,5	2	тестирование
11.	Исходные положения, выбор места.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
12.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	0,5	1,5	2	тестирование
13.	Одношажные и двухшажные перемещения.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
14.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
15.	Подачи: короткие и длинные.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
16.	Подача накатом, удары слева, справа, контркат.	0,5	3,5	4	Сдача нормативов.
17.	Удары.	0,5	1,5	2	тестирование
18.	Игра в защите.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
19.	Основные тактические комбинации. При своей подаче.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
20.	Основные тактические комбинации При подаче соперника.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
21.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	0	2	2	тестирование

22	Основы тренировки теннисиста.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
23	Упражнения с мячом и ракеткой.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
24	Тренировка двигательных реакций.	0	2	2	Сдача нормативов.
25	Передвижения у стола.	0	2	2	Сдача нормативов.
26	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	0	4	4	Сдача нормативов.
27	Игра у стола. Игровые комбинации.	0,5	5,5	6	Тестирование
28	Соревнования	0,5	3,5	4	Соревнования
29	Итоговое занятие	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
	Итого часов:	13	59	72	

Задачи первого года обучения

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (72 часа, 1 раз в неделю по 2 часа, 36 занятий)

№ занятия	Название темы и раздела	Содержание занятия
1,2	Физическая культура в современном обществе.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по теннису. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков. Повторение упражнений за педагогом.
3,4	История развития настольного тенниса.	<i>Теоретическая часть.</i> История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.

		<i>Практическая часть.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.
5,6	Выбор ракетки и способы держания.	<i>Теоретическая часть.</i> Выбор ракетки и способы держания. Правила безопасности игры. Правила соревнований. <i>Практическая часть.</i> Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
7,8	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	<i>Теоретическая часть.</i> Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. <i>Практическая часть.</i> Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Подвижные игры.
9-12	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	<i>Теоретическая часть.</i> Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. <i>Практическая часть.</i> Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Способы держания ракетки.
13,14	Удары по мячу накатом.	<i>Теоретическая часть.</i> Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. <i>Практическая часть.</i> Отработка ударов по мячу с накатом. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева.
15,16	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	<i>Теоретическая часть.</i> Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. <i>Практическая часть.</i> Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».
17,18	Игра в ближней и дальней зонах.	<i>Теоретическая часть.</i> Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

		<i>Практическая часть.</i> Отработка игры в ближней и дальней зоны. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.
19,20	Вращение мяча.	<i>Теоретическая часть.</i> Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»). Вращение мяча.
21,22	Основные положения теннисиста.	<i>Теоретическая часть.</i> Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. <i>Практическая часть.</i> Выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; удар слева с отскока; удар с выходом перед; удар с лета справа; удар с лета слева. Основные положения теннисиста.
23,24	Исходные положения, выбор места.	<i>Теоретическая часть.</i> Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. <i>Практическая часть.</i> Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.
25,26	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	<i>Теоретическая часть.</i> Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. <i>Практическая часть.</i> Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.
27,28	Одношажные и двухшажные перемещения.	<i>Теоретическая часть.</i> Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. <i>Практическая часть.</i> Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами. Одношажные и двухшажные перемещения.

29,30	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	<i>Теоретическая часть.</i> Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки. <i>Практическая часть:</i> Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами. подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).
31,32	Подачи: короткие и длинные.	<i>Теоретическая часть.</i> Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч). Подачи: короткие и длинные.
33-36	Подача накато́м, удары слева, справа, контрнатка́т.	<i>Теоретическая часть.</i> Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки. <i>Практическая часть.</i> подача накато́м, удары слева, справа, контрнатка́т. (с поступательным вращением).
37,38	Удары.	<i>Теоретическая часть.</i> Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. <i>Практическая часть.</i> Отработка ударов: накато́м с подрезанного мяча, накато́м по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
39,40	Тактика одиночных игр.	<i>Теоретическая часть.</i> Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. <i>Практическая часть.</i> Тактика одиночных игр. Выполнение ударов, ловля мяча, подачи, атакующие удары.
41,42	Игра в защите.	<i>Теоретическая часть.</i> Игра в защите.(презентация) <i>Практическая часть.</i> чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями); игра в защите.
43,44	Основные тактические комбинации. При своей подаче.	<i>Теоретическая часть.</i> Основные тактические комбинации. При своей подаче. (презентация) <i>Практическая часть.</i> Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.
45,46	Основные тактические комбинации	<i>Теоретическая часть.</i> Основные тактические комбинации При подаче соперника.(презентация) <i>Практическая часть.</i> Основные тактические комбинации

	При подаче соперника.	При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.
47,48	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	<i>Практическая часть.</i> Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче.
49,50	Основы тренировки теннисиста.	<i>Теоретическая часть.</i> Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки. <i>Практическая часть.</i> Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.
51,52	Упражнения с мячом и ракеткой.	<i>Теоретическая часть.</i> Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. <i>Практическая часть.</i> Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.
53,54	Тренировка двигательных реакций.	<i>Практическая часть.</i> Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.
55,56	Передвижения у стола.	<i>Практическая часть.</i> Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).
57-60	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	<i>Практическая часть.</i> Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики». Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.
61-66	Игра у стола. Игровые комбинации.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. <i>Практическая часть.</i> Игра у стола. Игровые комбинации.
67-70	Соревнования	<i>Теоретическая часть.</i> Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды. <i>Практическая часть.</i> Участие в соревнованиях.
71,72	Итоговое занятие	<i>Теоретическая часть.</i> Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями. <i>Практическая часть.</i> Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Учебный план
2 год обучения (36 недель, 1раз в неделю по 2 часа)

№ п/п Наименование разделов и тем		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Входное тестирование.	0,5	1,5	2	тестирование
2.	Разновидности хватки.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
3.	Игра в ближней и дальней зонах.	0,5	3,5	4	Сдача нормативов.
4.	Вращение мяча.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
5.	Способы перемещения.	0,5	1,5	2	тестирование
6.	Подача.	0,5	3,5	4	Сдача нормативов.
7.	Удары.	0,5	3,5	4	тестирование
8.	Игра в защите.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
9.	Основные тактические комбинации. При своей подаче.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
10.	Основные тактические комбинации При подаче соперника.	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
11.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	0	2	2	тестирование
12.	Основы тренировки теннисиста.	0	4	4	Сдача нормативов.
13.	Упражнения с мячом и ракеткой.	0	4	4	Сдача нормативов.
14.	Тренировка двигательных реакций.	0	4	4	Сдача нормативов.
15.	Передвижения у стола.	0	4	4	Сдача нормативов.
26.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	0	6	6	Сдача нормативов.
27.	Игра у стола. Игровые комбинации.	0,5	7,5	8	Тестирование
28.	Соревнования	1	11	12	Соревнования
29.	Итоговое занятие	0,5	1,5	2	Сдача нормативов.
Итого часов:		7	65	72	

Задачи второго года обучения

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений,

применение их в различных условиях;

- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (72 часа, 1 раз в неделю по 2 часа, 36 занятий)

№ занятия	Название темы и раздела	Содержание занятия
1,2	Входное тестирование.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по теннису. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков полученных в прошлом учебном году.
3,4	Разновидности хватки .	<i>Теоретическая часть.</i> Основные термины и понятия в настольном теннисе. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. <i>Практическая часть.</i> Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Способы держания ракетки.
5,6	Игра в ближней и дальней зонах.	<i>Теоретическая часть.</i> Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. <i>Практическая часть.</i> Отработка игры в ближней и дальней зоны. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.
7,8	Вращение мяча.	<i>Теоретическая часть.</i> Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»). Вращение мяча.
9,10	Способы перемещения.	<i>Теоретическая часть.</i> Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы

		упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. <i>Практическая часть.</i> Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.
11-14	Подача.	<i>Теоретическая часть.</i> Разновидности подач. <i>Практическая часть:</i> подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).
15-18	Удары.	<i>Теоретическая часть.</i> Разновидности ударов. Методы защиты. <i>Практическая часть.</i> Отработка ударов: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
19,20	Игра в защите.	<i>Теоретическая часть.</i> Игра в защите.(презентация) <i>Практическая часть.</i> чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями); игра в защите.
21,22	Основные тактические комбинации. При своей подаче.	<i>Теоретическая часть.</i> Основные тактические комбинации. При своей подаче. (презентация) <i>Практическая часть.</i> Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.
23,24	Основные тактические комбинации При подаче соперника.	<i>Теоретическая часть.</i> Основные тактические комбинации При подаче соперника.(презентация) <i>Практическая часть.</i> Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.
25,26	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	<i>Практическая часть.</i> Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче.
27-30	Основы тренировки теннисиста.	<i>Практическая часть.</i> Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.
31-34	Упражнения с мячом и ракеткой.	<i>Практическая часть.</i> Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.
35-38	Тренировка двигательных реакций.	<i>Практическая часть.</i> Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.
39-42	Передвижения у стола.	<i>Практическая часть.</i> Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).
43-48	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	<i>Практическая часть.</i> Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики». Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

49-56	Игра у стола. Игровые комбинации.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. <i>Практическая часть.</i> Игра у стола. Игровые комбинации.
57-70	Соревнования	<i>Теоретическая часть.</i> Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды. <i>Практическая часть.</i> Участие в соревнованиях.
71,72	Итоговое занятие	<i>Теоретическая часть.</i> Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями. <i>Практическая часть.</i> Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Теннис»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов	144 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2021-31.05.2023

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шахматы» художественной направленности обеспечивается за счёт:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;

- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или классный руководитель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупнённых групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления к опыту практической работы.

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал
спортивный инвентарь и оборудование:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- столы для настольного тенниса.
- сетки
- ракетки
- мячи
- форма спортивная

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в теннисе.
- «Правила игры в теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в теннисе».
- Регламент проведения соревнований по теннису различных уровней.

Методическое обеспечение образовательной программы

Для реализации программы используются современные методы и формы занятий:

1. Словесные: рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, метод примера.
2. Наглядные: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеofilмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические: тренировки, игры, соревнования.

4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость, предъявлять конкретные требования, разъяснять положительное в получении знаний).

5. Методы контроля:

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, а также участие в районных соревнованиях по футболу.

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 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.

6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:

- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, удовлетворение желания быть значимой личностью

- волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся групп начальной подготовки

№	Наименование упражнений.	Возраст 7-9 лет.	
		Пол.	
		девочки	мальчики
1.	Бег 20 м. с высокого старта (сек.)	4.6-4.8	4.3-4.8.
2.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.4-5.9	5.3-5.6
3.	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	-	9.7-9.9
4.	Прыжок в длину с места (см.)	155-165	160-170
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 минуту (количество раз).	30-35	35-45

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп начальной подготовки

№	Наименование технического приема.	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат с права по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2.	Накат с лева по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
5.	Откидка с лева со всего стола(количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
6.	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
7.	Подачи справа (слева) накатом.	8 6	Хорошо Удовлетворительно
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой).	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся учебно – тренировочных групп 1-го,2-го и 3-го, 4-го годов обучения

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		10-11 лет		12-13 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20 м. с высокого старта.(сек.)	4.3-4.5	4.0-4.2	-	-
2	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.1-5.3	4.9-5.2	4.8-5.0	4.5-4.8
3	Бег 500 м.	без учета времени		-	-
4	Бег 800 м.	-	-	без учета времени	
5	Бег 60 м.(сек.)	9.9-10.2	9.7-9.9	9.6-9.8	9.4-9.6
6	Прыжок в длину с места (см.)	165-175	175-190	180-185	195-205
7	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз).	30-35	35-45	35-40	40-45
8	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз).	65-75	80-85	75-80	85-90
9	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз).	-	-	12-15	20-25
10	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз).	-	-	15	20

11	Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	15-20	25-30
----	--	---	---	-------	-------

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся учебно – тренировочных групп

№	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		10-11 лет		12-13 лет	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчики
1	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз).	40-50	55-65	45-50	60-65
2	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз).	10-15	15-20	15-20	20-25
3	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз).	70-75	75-80	80-90	95-100
4	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз).	60-65	65-70	75-80	90-95
5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз).	105-110	110-125	150-165	165-180
6	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз).	110-125	110-125	150-170	155-185

Примечание: имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

Информационное обеспечение программы:

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

Международный олимпийский комитет <http://olympic.org>

Международный портал <http://fsnews.ru/>

Олимпийский комитет России <http://.roc.ru/>

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Отдел образования города Калининград <http://osdusshor.ru/>

<http://razvito.ru/> растём и развиваемся

<http://detivsparte.ru/> дети и спорт

<https://www.championat.com/tennis/>

<https://gotennis.ru/read>

ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
2. Белухин Д.А. Личностно ориентированная педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие.-М.: МПСИ, 2006.- 312с
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
7. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
8. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости.. – СПб.: Питер, 2012.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).
9. Колесов Д.В. Оценка (психология и прагматика оценки): Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 816с.
10. Колесов Д.В. Поведение: физиология, психология, этика: Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 696с.
11. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2005 г. [Википедия].
12. Лубышева Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7-15. [Электронный ресурс].[http:// scienceforum.ru](http://scienceforum.ru)
13. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
14. Мрочко Л.В. Теория и практика массовой информации: учебное пособие Л.В.Мрочко.-М.: Флинта: МПСИ, 2006.- 240с.
15. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки-М.: Советский спорт, 2009- 188с. <http://sovsportizdat.ru/>
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008.-713с.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).

Для обучающихся и родителей:

1. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
7. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
8. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
- 10.Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.