**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 37»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

Настольный теннис

 ( 6- 11классы)

Срок реализации – 1 год

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 6-11х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов (занятий) из расчета 2ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

* основе принципов создания программы лежит концепция лич-ностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительномунаправлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

 укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику пло-скостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

овладение «школой движений»;

 развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на

сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими уп-ражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отно-шения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Задачи:**

*Образовательные*

* + дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
	+ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
	+ обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*Развивающие*

* + 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

* + способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
	+ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь
* взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
	+ пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* + умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
	+ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
	+ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курсаявляются следующие умения:

* + активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи
* сопереживания;
	+ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
	+ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
	+ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержанияпрограммы по курсу являются следующие умения:

* + характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
	+ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
	+ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
	+ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
	+ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержанияпрограммы по курсу являются следующие умения:

* представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

 выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

*К концу первого полугодия:*

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 второго полугодия*:

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
* Освоят накат справа и слева по диагонали;
* Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
* Освоят накат справа и слева в один угол стола;
* Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

**Формы подведения итогов:**

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

**Учебно-тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Количество |  |
| № | Содержание занятий |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Теоретические |  | Практические |  |
| п/п |  |  |  |  |
|  |  | Всего |  |  |
|  |  |  | сведен. |  | занят. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Развитие настольного тенниса в России |  | 2 | 2 |  | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. | Гигиенические сведения и меры |  | 2 | 2 |  | 0 |  |
|  | безопасности на занятиях |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Правила игры в настольный теннис |  | 2 | 2 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4. | Организация и проведение соревнований |  | 2 | 2 |  | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5. | Общая и специальная физическая |  | 16 | 0 |  | 14 |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6. | Техника и тактика игры |  | 36 | 2 |  | 34 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7. | Контрольные игры и соревнования |  | 8 | 0 |  | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Итого: |  | 68 | 10 |  | 58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание рабочей программы**

**Развитие настольного тенниса в России:**

Описание игры её возникновение и развитие.

**Гигиенические сведения.**

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

**Гигиена места занятий**.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

**Правила игры в настольный теннис**

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований

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

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

***Техника и тактика игры***

* набивание мяча ладонной стороной ракетки.
* набивание мяча тыльной стороной ракетки.
* набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
* накаты справа направо.
* накаты слева налево.
* атакующие удары справа налево.
* атакующие удары слева направо.
* подрезки справа и слева в любом направлении.
* отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
* игра в разных направлениях.
* игра на счет разученными ударами.
* игра с коротких и длинных мячей.
* отработка ударов накатом.
* отработка ударов срезкой.
* поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
* основы тактики игры

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема учебного занятия | Количество часов |
|  |  |  |  |
|  | всего | теория | практика |
|  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие | 1 | 1 |  |
| настольного тенниса в России |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Гигиенические сведенья. Значение разминки. Техника | 1 | 1 |  |
| безопасности. |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Специальные термины. Основы тактики и техники игры | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |
| Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение | 1 | 1 |  |
| соревнований |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Упражнения на быстроту и ловкость | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |
| Упражнения на гибкость | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |
| Силовые упражнения | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |
| Упражнения на выносливость | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |
| Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| шариком |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Техника подачи подставкой | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |
| Игра подставкой справа и слева | 3 |  | 3 |
|  |  |  |  |
| Атакующие удары по диагонали | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |
| Игра в защите | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |
| Тактические схемы | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |
| Выполнение подач разными ударами | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |
| Игра в разных направлениях | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |
| Игра на счет разученными ударами | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |
| Игра с коротких и длинных мячей | 1 |  | 1 |
|  |  |  |  |
| Отработка ударов накатом | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |
| Отработка ударов срезкой | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |
| Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 2 |  | 2 |
|  |  |  |  |
| ИТОГО | 34 | 5 | 29 |
|  |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса 2 шт.
2. Ракетки теннисные 15 шт.
3. Гимнастические стенки - 4 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.
8. Мячики теннисные -100 шт.
9. Секундомер

10.Рулетка - 1 штука.

12.Фишки -10 шт.

13.Теннисныемячи -15шт.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество** |  | **дата** | **Характеристика видов деятельности** |  |
| **часов** |  |  |
|  |  | **план** |  | **факт** | **учащихся** |  |
|  |  |  |  |  |
| **1** | История настольного тенниса. Техника безопасности | 2 |  |  |  | Изучают историю настольного тенниса и |  |
|  | на занятиях настольным теннисом. |  |  |  |  | запоминают имена выдающихся отечественных |  |
| **2** | Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП | 2 |  |  |  | спортсменов. |  |
|  |  | 2 |  |  |  | Соблюдают технику безопасности |  |
| **3** | Набивание мяча тыльной и ладонной стороной | 2 |  |  |  |  |
|  | ракетки | 2 |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых |  |
|  |  | 2 |  |  |  | приёмов и действий, осваивают их |  |
| **4** | Упражнения у стены с ракеткой. | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
| **5** | Подвижные игры с мячом и ракеткой | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
| **6** | Различные варианты челночного бега. Прыжки через | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | процессе совместного освоения техники игровых |  |
|  | скакалку. | 2 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  | приёмов и действий, соблюдают правила |  |
| **7** | Подача подставкой. СФП | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | Организуют совместные занятия настольным |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
| **8** | Игра подставкой справа. Бег на развитие | 2 |  |  |  | теннисом со сверстниками, осуществляют |  |
|  | выносливости. | 2 |  |  |  | судейство игры. Выполняют правила игры, учатся |  |
| **9** | Игра подставкой слева. Ускорения из различных | 2 |  |  |  | уважительно относиться к сопернику и |  |
|  | исходных положений. | 2 |  |  |  | управлять своими эмоциями. |  |
| **10** | Упражнения для совершенствования подставки мяча | 2 |  |  |  | Применяют правила подбора одежды для заня- |  |
|  | справа и слева. | 2 |  |  |  | тий на открытом воздухе, используют игру в |  |
| **11** | Атакующие удары по диагонали. | 2 |  |  |  | волейбол как средство активного отдыха |  |
|  |  | 2 |  |  |  | Используют игровые упражнения для |  |
| **12** | Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча. | 2 |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  |  | развития координационных способностей |  |
| **13** | Прыжковые упражнения. | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | Определяют степень утомления организма во |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
| **14** | Броски набивных мячей из различных исходных | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | время игровой деятельности, используют игровые |  |
|  | положений. | 2 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  | действия для развития скоростных, скоростно- |  |
| **15** | Игра в защите. ОФП | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | силовых способностей и выносливости |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
| **16** | Тактические схемы. Одиночные игры. | 2 |  |  |  | Моделируют технику освоенных игровых |  |
|  |  | 2 |  |  |  | действий и приёмов, варьируют её в зависимости |  |
| **17** | Подача мяча «накатом». Подвижные игры | 2 |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  |  | от ситуаций и условий, возникающих в процессе |  |
| **18** | Подача мяча «подрезкой». | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | игровой деятельности. |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
| **19** | Учебная игра в различных направлениях | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | Взаимодействуют со сверстниками в |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
| **20** | Учебные игры с использованием изученных | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | процессе совместного освоения тактики игровых |  |
|  | технических приемов. | 2 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  | действий. |  |
| **21** | Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | Моделируют тактику освоенных |  |
|  | отягощением. | 2 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  | игровых действий, варьируют её в зависимости от |  |
| **22** | Упражнения для совершенствования подач мяча. | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  | ситуаций и условий, возникающих в процессе |  |
|  | СФП | 2 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **23** | Игра на счет различными ударами. ОФП | 2 |  |  | игровой деятельности |  |
|  |  | 2 |  |  | Овладевают терминологией, относящейся к из- |  |
| **24** | Игра на счет различными ударами. Прыжковые | 2 |  |  |  |
|  | упражнения. | 2 |  |  | бранной спортивной игре. Характеризуют технику |  |
|  |  | 2 |  |  | и тактику выполнения соответствующих игровых |  |
| **25** | Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег | 2 |  |  |  |
|  |  | двигательных действий. Руководствуются |  |
|  | до 5 мин. | 2 |  |  |  |
|  | 2 |  |  | правилами техники безопасности. Объясняют |  |
| **26** | Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры | 2 |  |  |  |
|  |  | правила и основы организации игры |  |
|  |  | 2 |  |  |  |
| **27** | Удары «накатом» справа налево | 2 |  |  |  |
|  |  | Моделируют технику освоенных игровых |  |
|  |  | 2 |  |  |  |
| **28** | «Срезка» справа. СФП | 2 |  |  |  |
|  |  | действий и приёмов, варьируют её в зависимости |  |
|  |  | 2 |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  | от ситуаций и условий, возникающих в процессе |  |
| **29** | «Срезка» слева. ОФП | 2 |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  | игровой деятельности. |  |
| **30** | Применение приема «срезка» в игре. | 2 |  |  |  |
|  |  | Взаимодействуют со сверстниками в |  |
|  |  | 2 |  |  |  |
| **31** | Поочередные удары правой и левой стороной | 2 |  |  |  |
|  |  | процессе совместного освоения тактики игровых |  |
|  | ракетки. | 2 |  |  |  |
|  | 2 |  |  | действий, соблюдают правила безопасности. |  |
| **32** | Поочередные удары правой и левой стороной | 2 |  |  |  |
|  |  | Моделируют тактику освоенных игровых |  |
|  | ракетки. Прыжковые упражнения | 2 |  |  |  |
|  | 2 |  |  | действий, варьируют её в зависимости от ситуаций |  |
|  |  | 2 |  |  |  |
| **33** | Учебные игры с заданиями | 2 |  |  | и условий, возникающих в процессе игровой |  |
| **34** | Соревнования в группах | 2 |  |  | деятельности |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | **итого** | 68 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 **Литература**

* Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844  (По состоянию на 23 января 2008 года).
* Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
* Типовое  положение  об образовательном   учреждении   дополнительного   образования  детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212,  от 08.08.2003 г. № 470)
* Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
* А.Н. Амелин. Современный  настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
* Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
* О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.