

Согласовано:
на заседании педагогического
совета
протокол №1 от 30.08.2024

Утверждено:
Приказ №375 от 30.08.2024

*Дополнительная образовательная
программа по проведению
занятий в спортивных секциях*

"Веселая ракетка"

на 2024- 2025 учебный год

Составитель:
Сабитова Гульфия Фаритовна

Содержание

<i>Оглавление</i>		<i>Ст р.</i>
1.	Пояснительная записка	3-4
1.1.	Цели и задачи Программы	4-5
1.2.	Принципы реализации Программы	5
1.3.	Концептуальные основы построения Программы	5-6
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	6-7
2.	Учебно-тематическое планирование	7-11
3.	Содержание изучаемого курса	11-13
3.1.	Формы организации деятельности	11
3.2.	Структура НОД	11-12
3.3.	Содержание деятельности по образовательным областям	12
3.4.	Система работы с родителями	12-13
4.	Методическое обеспечение дополнительной программы	13-14
3.1.	Учебный план образовательной деятельности	13
3.2.	Условия реализации программы	13-14
5.	Список литературы	14

1. Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Программа дополнительного образования «Веселая ракетка» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными **особенностями детей** и направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливость, координация движений).

Обучение детей по данной образовательной программе, предполагает изучение основ настольного тенниса, умение правильно держать ракетку, правильно двигаться. Развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить, так же способствует улучшению физического и интеллектуального уровня развития.

В программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой и (без ракетки). Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу), передачей, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку) - дети учатся переправлять мяч через сетку. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча не оставляют детей равнодушными – вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами федерального, регионального, муниципального уровней и локальными актами образовательного учреждения:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МО и науки РФ от 17. 10. 2013 г. № 1155)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Устав ДОУ.
- Договор между учреждением и родителями (или лицами их заменяющими) ребенка.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Срок реализации – 1 год.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю в старших группах.

Длительность одного учебного часа в старших группах - 30 минут.

Актуальность здоровья человека – тема для разговора всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Благодаря игре в настольный теннис укрепляется здоровье детей, развиваются физические качества: ловкость, быстрота движения, быстрота реакции, развитие глазомера, координации движений. Все перечисленные качества необходимы детям в процессе дальнейшей жизни. **Практическая значимость программы** заключается в том, что у дошкольников 5-7 лет посредством овладения простейшими навыками игры в настольный теннис улучшится здоровье, повышается двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек, наносящих своему здоровью и здоровью окружающих.

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста, срок реализации программы 1 год.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ ДС №31 «Медвежонок» и следующими нормативными документами:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении;
- Законом Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

1.1. Цели и задачи программы

Цель:

Формирование у детей желания к НОД физическими упражнениями посредством настольного тенниса.

Задачи

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья дошкольников и их родителей через развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма;
- Формирование правильной осанки, костно-мышечного корсета;

Образовательные:

- Развитие двигательных и координационных способностей детей, их физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность суставов, ловкость, выносливость)

- Развитие психических процессов (восприятие, мышление, внимание, память);
- Развитие общей моторики;

Воспитательные:

- Воспитание организованности, самостоятельности, активности;
- Проявление волевых качеств (смелости, решительности);
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.2. Принципы реализации программы

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.3. Концептуальные основы программы

Концептуальными положениями, обусловившими разработку программы «Веселая ракетка» явились:

- Основополагающие философские положения о человеке, его природной, социальной и культурной сущности, о системном и комплексном подходе в образовании А.В. Аверьянов, Ю.К. Бабанский, В.К. Бальсевич, Е.В. Бондаревская, М.С. Коган, Л.П. Матвеев, Л.И. Матвеева).
- Теоретические основы природосообразности и гуманизации образования (Ш.А. Амонашвили, И.Г. Песталоцци, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский).

- Теория формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, Н.Г. Веселов, Н.П. Дубинин, В.П. Петленко и др.).
- Теоретические подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в детских дошкольных учреждениях (Г.П. Юрко, О.Г. Иванова, Ю.А. Ямпольский).
- Положение о функциональной модели службы здоровья и развития в системе образования (Т.И. Бабенко, И.И. Каминский).
- Философские и методологические положения о путях формирования физической культуры, как части общечеловеческой культуры, о способах сохранения здоровья (В.Е. Давидович, Ю.Г. Волков, А.Е. Чекалов, Л.В. Абдульманова).
- Этнопедагогические основы физического воспитания малочисленных народов Севера (Г.Ш. Абсалямов, Н.И. Понаморев, В.Г. Богоразтана, В.П. Кочнев, В.И. Прокопенко, В.Ч. Бельды, А.Г. Базанов, Л.В. Певгов и др., а также ряд положений в области физического воспитания народа ханты В.И. Прокопенко, В.П. Красильников).

1.4. Планируемые результаты

Создав условия, необходимые для успешного освоения элементов настольного тенниса мы сформируем у детей желание заниматься спортом, в частности настольным теннисом. Укрепим здоровье, совершенствуем физическое развитие воспитанников ДОУ. Целенаправленная работа по обучению игре в настольный теннис позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована мотивация развития способностей через занятия настольным теннисом.
- Сформировано эмоциональное отношение ребенка к занятиям в секции по настольному теннису.
- Развита двигательные способности детей и физические качества, такие как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах.
- Сформированы умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой.
- Выработаны четкие координационные движения.
- Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Сформирован навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится в начале, в середине и в конце учебного года (сентябрь, январь, май) по следующим критериям:

№ п/ п	Критерии	Ф.И. ребёнка			
		сентябрь	январь	май	итог
1	Общая физическая подготовка				
2	Ориентационная способность («Перенос мячей»)				
3	Набивание мяча на ракетке более 20 раз самостоятельно ;				

4	Зрительно-моторная реакция («Ловля мяча»)				
5	Скоростные способности («Бег боком вокруг стола»);				
6	Набивание мяча о стену				
7	Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения («Метание»);				
8	Итог				

2. Учебно-тематическое планирование

Сроки	Содержание работы	Методы и приёмы организации	Образовательная нагрузка
Сентябрь	<p>1. История возникновения настольного тенниса.</p> <p>2. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.</p> <p>3. Знакомство с ракеткой и мячом. Учить правильному держанию ракетки.</p> <p>4. Ознакомить с элементами жонглирования мяча.</p> <p>5. Упражнения с мячом на равновесие и ловкость «Катание мяча по столу вперед-назад, вправо-влево», «Круговые движения по мячу ладонями на столе чередуя руками».</p> <p>6. Упражнение с мячом и ракеткой «Удержи мячик на ракетке», «Кто дольше всех удержит шарик на ракетке».</p> <p>7. Разучивание упражнения «Набивание мяча на ракетке до 5 раз».</p> <p>8. Подвижные игры с мячом «Мяч по кругу», «Попади в цель», «Поймай мячик».</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение. Беседа	8 часов
Октябрь I	<p>1. Ознакомить со стойкой игрока, перемещение по алу.</p> <p>2. Закреплять умение «жонглирования» мячом на есте и в движении; правильного хвата ракетки; ровные упражнения «Удержи мяч на ракетке», Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками», Катаем мяч ракеткой по столу вправо-влево и перед-назад».</p> <p>3. Броски набивных мячей из различных исходных положений.</p> <p>4. Учить правильному выполнению движений с ракеткой (перекладывание, способы хватки ракетки)</p> <p>5. Разучивание упражнения «Набивание мяча на</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	8 часов

	<p>ракетке до 10 раз».</p> <p>6. Упражнение с мячом для развития моторики: «Раскатывание мяча между ладонями», «Раскатывание пальцами обеих рук», «Раскатывание мяча круговыми движениями ладонями обеих рук», «Раскатывание мяча по руке до плеча и обратно».</p> <p>7. Игровое упражнение «Набивание мяча на ракетке от стола до 5 раз»</p> <p>8. Подвижные игры с мячом и ракеткой «Мяч по кругу», «Попади в цель».</p>		
Ноябрь	<p>1. Формировать технику владения мячом при «жонглировании», подбивание мяча в движении.</p> <p>2. Игровые упражнения «Бросаем мяч на стол и после того как ударится об стол 1 раз – ловим его двумя руками», «Мяч кидаем одной рукой об стол – ловим одной рукой», «Набивание мяча ракеткой», «Набивание мяча ракеткой от стола».</p> <p>3. Подбрасывания мяча одной рукой и ловля его одной рукой.</p> <p>4. Игровое упражнение «Мячик по столу перекидываем с одной руки в другую», игра в паре «Перекидываем мячик друг другу»(катаем), «Перебрасывание мяча с одной руки в другую».</p> <p>5. Разучивание игрового упражнения «Набивание мяча ракеткой от пола до 5 раз».</p> <p>6. Упражнение «Набивание мяча ракеткой сидя», «Удерживание мяча на ракетке» приседая.</p> <p>7. Бег с мячом и ракеткой боком приставными шагами.</p> <p>8. Подвижные игры с мячом и ракеткой «Донеси мяч на ракетке до корзины», «</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	8 часов

	7.Подвижные игры с мячом и ракеткой «Попади в обруч», «Перекинь мяч через сетку».		
Декабрь	<p>1. Формировать технику:</p> <p>а) подбивания мяча вверх на разную высоту;</p> <p>б) отбивание мяч в пол .</p> <p>2. Игровые упражнения «Набивание мяча ракеткой», «Набивание мяча ракеткой от стола», «Набивание мяча ракеткой от пола», «Подкидывание мяча ракеткой и ловля мяча одной рукой».</p> <p>3. Упражнение «Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте» (с приседанием, стоя на одной ноге, меняя ноги попеременно, лежа).</p> <p>4. Обучение правильным шагам у стола.</p> <p>5. Игровое упражнение «Набивание мяча ракеткой от пола до 10 раз».</p> <p>6. Упражнение набивание мяча ракеткой приседая.</p> <p>7. Упражнения на умение контролировать равновесие, развитие координаций движения, улучшения зрения и подготовки руки к письму.</p> <p>8.Подвижные игры с мячом и ракеткой по кругу (Передай мяч ракеткой по кругу, не дотрагиваясь рукой; передавать мяч сидя друг другу;</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	8 часов
Январь	<p>1. Повторить изученные подводящие упражнения с мячом и ракеткой.</p> <p>2. Закрепление набивания мяча на ракетке и набивания мяча от пола, набивание мяча от стола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля одной.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля мяча на ракетку.</p> <p>5. Соревновательные упражнения в подгруппах.</p> <p>6. Поочередное набивание правой и левой стороной ракетки от пола до 10 раз.</p> <p>7. Игровые упражнения «Перекладывание мячи из рук в руки», «Перекладывание мяча вокруг туловища», «Кидаем мяч вниз(на стол), смотрим и после этого ловим его двумя руками»(одной рукой),</p> <p>8. Подвижные игры с мячом и ракеткой.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	8 часов

Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока его от стола, с помощью воспитателя. 2. Игровые упражнения «Подбрасывание мяча одной рукой и ловля одной», «Перемещение мяча на ракетке, обходя различные предметы», «Поворот вокруг себя на 360 градусов с мячом на ракетке». 3. Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля мяча на ракетку и подкидывание через сетку. 4. Совершенствование точности движений. 5. Продолжать развивать умение работать с мелкими мячами. ОФП. 6. Поочередное набивание мяча левой и правой стороной ракетки от пола до 20 раз. 7. «ОРУ» 8. Игра-эстафета по подгруппам с помощью мяча и ракетки. Упражнения «Донеси мяч на ракетке другу», «Донеси мяч на ракетке боковым галопом», «Перемещение мяча на ракетке лицом вперед и лицом назад», «перемещение мяча на ракетке змейкой» и т.д., 	Показ, объяснение, похвала, поощрение	8 часов
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой. 2. Игровые упражнения «Отбивание мяча ракеткой наверх несколько до 20 раз», отбивание мяча вниз об стол. 3. Упражнение «Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля его ракеткой». 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Повторение правил игры в настольный теннис. 6. Игровое упражнение «Набивание мяча о стену». 7. Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля мяча на ракетку. 8. Спортивные игры. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	8 часов
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике толчком справа и слева. 2. Упражнения для совершенствования подач мяча. 3. Совершенствовать развитие выносливости, равновесия, быстроты реакции. 	Показ, объяснение, похвала,	8 часов

	<p>4. Закрепление правил игры в настольный теннис.</p> <p>5. «Упражнение с ракеткой и мячом в движении».</p> <p>6. Соревнование в группах.</p> <p>7. «ОФП»</p> <p>8. Спортивные игры «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «С ракетки на ракетку», «Мяч от стены на ракетку».</p>	поощрение	
Май	<p>1. Отработка ударов</p> <p>2. Поочередные удары правой и левой стороной ракеткой.</p> <p>3. Совершенствование приёмов игры в настольный теннис.</p> <p>4. Игровые упражнения.</p> <p>5. Совершенствование технических и тактических приёмов игры в настольный теннис.</p> <p>6. «Игра в парах».</p> <p>7. Разные виды жонглирование мяча».</p> <p>8. Эстафета «От стены пола на ракетку», «Пройди с мячом», «Цветные мячи», «Не урони мяч», «Самый быстрый».</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	8 часов

3. Содержание программного материала

3.1 Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является подгрупповая НОД. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на НОД используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

3.2 Структура НОД

Структура НОД по теннису «Веселая ракетка» соответствует возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста. За основу взята структура НОД по физической культуре по основной образовательной программе ДОУ. Занятие состоит из трёх частей: вводная, основная и заключительная.

Части занятий	Длительность	Темп
Вводная часть:	5 минут	умеренный
Разновидности ходьбы и бега		

Основная часть: РУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть: Разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.	5 минут	Умеренно - медленный

3.3 Содержание кружковой деятельности по образовательным областям

Образовательная область	Задачи, содержание и средства образовательного процесса
Социально-коммуникативное развитие	Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях.
Познавательное развитие	Формировать представление о разнообразных видах спорта, о спортивном инвентаре. Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).
Речевое развитие	Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек. Повторять наиболее интересные потешки, и небольшие стихотворения.
Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т. д). Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку.

3.4 Система работы с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей.

- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Используются следующие формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций.
- беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- дни открытых дверей.
- организация совместных мероприятий.

4. Методическое обеспечение дополнительной программы

4.1 Учебный план образовательной деятельности

Наименование услуги	Кол-во детей	Длительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Форма проведения	Исполнитель
«Веселая ракетка»	8	30 мин	2	8	Групповая	Воспитатель Сабитова Гульфия Фаритовна

Расписание образовательной деятельности по рабочей программе

День недели	Время
Понедельник, среда	17.00-17.30

4.2 Условия реализации программы

Методические рекомендации

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнования, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

Материально – технические условия организации

- насыщенная пространственная предметно-развивающая оздоровительная и образовательная среда для обеспечения физических потребностей и эмоционального благополучия каждого ребенка;

- Дидактические и наглядные пособия;
- Современные средства ТСО;
- Методическая и художественная литература;
- Спортивный зал;
- Набивные мячи 8 шт., скакалки для прыжков 8 шт, ракетки для настольного тенниса 8 шт., мячи для настольного тенниса 8 шт., теннисные столы 4 шт.;
- Каждый воспитанник должен иметь: спортивную форму, спортивную обувь.

5. Литература

- Невская ракетка. Программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста, Детство-Пресс, 2006.
- Гришин В.Г. – Игры с мячом и ракеткой – пособие воспитателя старших групп детского сада – М., «Просвещение» - 82.
- 1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006 г.
- 2. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005 г.
- 3. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе.
- 4. Роутерт, Пол Анатомия тенниса / Пол Роутерт, Марк Ковач. - М.: Попурри, 2012. - 224 с.
- 5. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис- М.: Олимпия Пресс, 2005