

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

(МБОУ «Браженская СОШ»)

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МБОУ «Браженская СОШ»

Протокол № _____ от _____ 202_г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Браженская СОШ»
Лебедева Л.И.

Приказом
№ _____ от _____ 202_г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст: от 8 до 14 лет

Срок реализации: 1год (68 часов)

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Васильченко П. В.

с. Бражное
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Структура и содержание программы «Настольный теннис» (далее Программа) разработаны в соответствии с нормативно-правовой базой:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе примерной (типовой) учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2005).

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность .

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у

играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна

Новизна программы состоит в удовлетворении двигательной деятельности, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность

В настоящее время физическое, психическое, нравственное оздоровление подрастающего поколения - актуальный социальный заказ общества, а традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимый уровень всестороннего физического развития и подготовленности обучающихся. Образовательная деятельность по освоению дополнительной программы обучающимися, способствует сформированности компетенций таких как: самоопределение, самообразования, самоорганизация, самоактуализация, ценностно-смысловая и др. Этим, а также неугасающим интересом детей к спорту, желанием развиваться, быть здоровым человеком, обуславливается актуальность данной программы

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительные особенности программы.

Особенностью программы является тот факт, что второй этап обучения, (т.е. выбор одной спортивной игры), проходит на основе пройденного материала на первом этапе обучения спортивным играм – в IV–VII классах основной школы, где главной задачей является ознакомление с элементами четырех спортивных игр – баскетбола, волейбола, ручного мяча и футбола из которых школа для изучения выбирает не менее двух.

Выбор спортивной игры – настольный теннис определен популярностью ее в районе, проведением турниров среди школьников на Муниципальном, районном и городском уровне, традициями школы, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Адресат программы.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитан на 1 год.

Возраст учащихся рассчитан на детей с 7 до 15 лет.

Наполняемость групп: 10-15 человек.

Режим занятий обучения – два раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.), 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 68 часов в год.

Программа рассчитана на детей. 7–15 лет

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Срок реализации

Срок реализации программы 1 год. Образовательная программа рассчитана на 68 часов в год, 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин).

Формы и режим занятий

Объединение комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Занятия группы объединения проводятся 2 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность академического часа – 45 мин.

Занятие имеет классическую схему:

– Вводная часть занятия – 7–10 мин.

– Основная часть – 30–35 мин.

– Заключительная часть – 3–5 мин.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Программой предусмотрено проведение:

- теоретических занятий;
- практических учебно-тренировочных занятий;
- занятий контрольного тестирования с выявлением результатов развития занимающихся;
- занятий с преимущественно воспитательной направленностью (оздоровительные мероприятия, и беседы, проведение тематических праздников, регулярное подведение промежуточной аттестации и итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	опрос
2	Правила игры и содержание инвентаря	2	1	1	опрос, беседа
3	Общая физическая подготовка	10	2	8	практическая работа
4	Специальная физическая подготовка	10	2	8	зачет
5	Техническая подготовка.	12	2	10	тестирование
6	Игры с партнером	14	1	13	зачет
7	Игры на счет в парах	14	1	13	зачет
8	Соревнования	4	1	3	зачет
	Итого	68	11	57	

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

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

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

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

8. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Тематическое планирование Настольного тенниса

№ П/П	Название темы	Часы	дата
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2	
2	Изучение плоскостей вращения мяча.	2	
3	Изучение хваток.	2	
4	Изучение выпадов.	2	
5	Передвижение игрока приставными шагами.	2	
6	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2	
7	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	
8	Игра-подача.	2	
9	Обучение подачи «Маятник».	2	
10	Учебная игра с элементами подач.	2	

11	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	2	
12	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	
13	Учебная игра с изученными элементами.	2	
14	Обучение техники «срезка» мяча.	2	
15	Совершенствование техники срезки в игре.	2	
16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	
18	Соревнование в группах.	2	
19	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	
20	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2	
21	Обучение техники «наката» в игре.	2	
22	Изучение вращения мяча в «накате».	2	
23	Обучение техники «наката» слева, справа.	2	
24	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2	
25	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2	
26-27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	4	
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2	
29	Применение «подставки» в игре.	2	
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2	
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2	
32	Занятие по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2	
33-34	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	4	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Ожидаемые результаты.

К концу года обучения дети будут знать и уметь:

По образовательному компоненту программы:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

По развивающему компоненту программы:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

По воспитательному компоненту программы:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической

подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2023-2024	Сентябрь	Май	36	34	68	Очный	Декабрь, май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение :

Спортивные базы: – спортивный зал;

Спортивное оборудование: – теннисные столы;

Спортивный инвентарь – теннисные ракетки, шарик;

Учебно-методическое обеспечение: – методическая литература; – использование передового опыта по изучаемой проблеме.

Информационное обеспечение:

- электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду спорта «настольный теннис».

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования, обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся:

Цель промежуточной аттестации:

- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с

санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.

- Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.

- Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.

- Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

Прием контрольных нормативов по общей физической подготовленности следует проводить в мае и в декабре ежегодно.

В мае проводятся контрольно-переводные испытания для учащихся всех возрастов. Причем нормативные оценки берутся по возрасту на начало учебного года.

Прием контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности проводятся в следующие сроки: в начале сентября — исходные данные, в апреле — контрольно-переводные испытания. Нормативные оценки (в апреле) берутся по возрасту на начало учебного года (сентябрь минувшего года).

Методическое обеспечение программы.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№ п/п	Тема занятий.	Форма занятий.	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.	Дидактическое и техническое оснащение.	Формы подведения итогов.
1	Вводное занятие.	Традиционная.	Словесный метод (беседа, диалог).	Инструктаж по технике безопасности.	Опрос.
2	Выполнение технических приемов.	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),	Упрощенные стандартные условия выполнения,	Зачет, наблюдение педагога.
3	Товарищеская	Соревнование.	Фронтальный	и Спортивный	Выступление,

	игра, соревнования.		групповой методы, метод взаимосвязи теоретических практических знаний, умений и навыков.	инвентарь, спортивные снаряды.	итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх.
--	---------------------	--	--	--------------------------------	--

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
– индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;

- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Теоретические материалы – разработки:

- Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации подвижной игры “Солнышко”.
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный теннис”.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендованный педагогам:

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогун Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

Детям:

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.