

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам №11 г. Балашова»

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 28.05 2026 г.

Утверждено
Приказом директора
«Школа АОП №11 г.Балашова»
/Кейб Е.Г./
Приказ № 97 от 04.05 2026 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и
инвалидностью
(с нарушением интеллекта)**

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-17
Срок реализации программы: 1 месяца

Автор-составитель:
Афанасьева Анастасия Андреевна
педагог дополнительного образования

г. Балашов
2026

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» относится к общеразвивающим программам ознакомительного уровня, имеет физкультурно - спортивную направленность. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Программа разработана на основе:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Министерством Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
5. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями и здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (Письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении методических рекомендаций» № АБ-3924/06 от 30.12.2022 г.)

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным 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. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Новизна: Эта программа по настольному теннису уникальна тем, что сочетает классическую спортивную подготовку с современными методиками адаптивной физкультуры, нейрогимнастики и сенсорной интеграции для детей с ОВЗ. Новизна курса заключается в использовании специального облегченного инвентаря, ярких визуальных тренажеров и игровых заданий, которые подбираются индивидуально под двигательные и интеллектуальные возможности каждого ребенка.

Отличительная особенность: является полный отказ от жестких стандартов большого спорта в пользу психологического комфорта, снятия телесных зажимов и бережного развития координации. Занятия не просто учат игре, а эффективно развивают мелкую моторику, подвижность суставов, глазомер и концентрацию внимания, которые необходимы ребятам в повседневной жизни. Кроме того, регулярные парные тренировки помогают детям мягко социализироваться, преодолевать барьеры в общении и учиться работать в команде, чувствуя себя успешными с первых минут у стола.

Педагогическая целесообразность адаптированной программы по настольному теннису заключается в комплексном воздействии этого динамичного вида спорта на физическую, интеллектуальную и эмоционально-волевыми сферы детей с ментальными особенностями. Настольный теннис является признанным средством нейромоторной коррекции, так как необходимость непрерывно следить за летящим мячом активно стимулирует зрительный анализатор, развивает глазомер, концентрацию внимания и скорость сенсомоторных реакций. Регулярные тренировки у стола эффективно компенсируют моторную неловкость, улучшают межполушарное взаимодействие, развивают мелкую моторику кисти и точность дифференциации мышечных усилий. Высокий темп игры и быстрая смена игровых ситуаций учат воспитанников оперативно ориентироваться в пространстве, принимать самостоятельные решения и мгновенно переключать внимание. Кроме того, соревновательный характер дисциплины закладывает основы волевых качеств, обучая детей справляться со стрессом, контролировать импульсивные вспышки эмоций и адекватно реагировать на проигрыш. Занятия настольным теннисом способствуют успешной социализации обучающихся, формируя у них навыки парного взаимодействия, спортивной этики и командной взаимовыручки.

Целевая аудитория (адресат программы): дети с нарушением интеллекта в возрасте 12-17 лет.

Психолого – педагогическая характеристика адресата программы.

Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС — чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу.

Подростковый период 12-17 лет — это период развития личности и интеграции в общество. Важным качеством личности является более или менее объективное отношение человека к себе, его самооценка, которая у умственно отсталых формируется медленнее, чем у нормально развивающихся сверстников. Значительную трудность представляет собой воспитание у детей адекватной самооценки, так как большинство подростков с интеллектуальной недостаточностью проявляют склонность к завышенной самооценке. В условиях специального обучения самооценка умственно отсталых детей корректируется и к моменту окончания школы приближается к адекватной.

Исследования и наблюдения показали, что после окончания специальной (коррекционной) школы умственно отсталые подростки интегрируются в окружающую среду, приспособляясь к ней с различной степенью успеха. Относительно благополучные в интеллектуальном и физическом отношении молодые люди поступают на предприятия, на которых проходили практику в школьные годы, или туда, куда их могут пристроить родители. Они работают малярами, переплетчиками, слесарями-ремонтниками низких разрядов, сапожниками, швеями, уборщицами, подсобными рабочими и др. Часть выпускников трудятся в сельском хозяйстве. Как правило, они оказываются трудолюбивыми, исполнительными, но малоинициативными, подчас чрезмерно торопливыми или, наоборот, медлительными. Некоторые из них нуждаются в более или менее регулярной поддержке и помощи со стороны опытных рабочих. Другие самостоятельно выполняют хорошо знакомые операции. Часть выпускников специальных школ для умственно отсталых детей не работают. Они живут в семьях и по мере своих сил помогают в домашнем хозяйстве.

Уровень программы: ознакомительный.

Срок освоения программы: 1 месяц

Форма обучения: очная

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - обучить 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 и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

- умение удерживать внимание на мяче и действиях соперника, подавляя импульсивность.
- способность адекватно реагировать на промахи, ошибки и проигрыш в партии.
- навык четко соблюдать правила игры, бережно относиться к спортивному инвентарю (ракеткам, мячам).
- умение бесконфликтно играть в парах, соблюдать спортивную этику (приветствие, рукопожатие после игры).

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- умение правильно держать ракетку («европейская» или «азиатская» хватка) и принимать базовую стойку теннисиста.
- навык набивания мяча на ракетке (ладонью вверх/вниз) на месте не менее 3–5 раз подряд.
- способность выполнить простую подачу (ударить ракеткой по мячу так, чтобы он перелетел через сетку на половину стола соперника).
- умение подставить ракетку под летящий от тренера мяч (без учета точности возврата).

Достаточный уровень:

- уверенное набивание мяча на ракетке на месте (10–15 раз) и в движении шагом.
- владение базовыми ударами (накат справа, накат слева) по мячу, летящему с предсказуемой траекторией.
- способность удерживать мяч в игре в паре с тренером или сверстником в течение 3–5 перекидок.
- знание правил начисления очков в партии и порядка смены подачи.

Коррекционные результаты

- улучшение прослеживающей функции глаз и координации в системе «глаз — рука».
- преодоление скованности движений, развитие мелкой моторики кисти и подвижности лучезапястного сустава.
- точная оценка расстояния до летящего мяча и расчет силы удара по нему.

Учебный план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория (суша)	Практика	Подробные формы текущего и итогового контроля
1	Вводное занятие. Знакомство с ракеткой.	2	0.5	1.5	
1.1	Инструктаж по ТБ. Правильная хватка и стойка.	1	0.3	0.7	Наблюдение: правильность удержания ракетки пальцами. Тест: игра «Замри» (принятие стойки игрока по свистку).
1.2	«Школа мяча». Перекатывания и ловля мяча руками.	1	0.2	0.8	Тест: игра «Ловкие ручки» (поймать катящийся по столу мяч руками).
2	Основы жонглирования (на суше).	3	0.5	2.5	
2.1	Набивание мяча на ракетке ладонью вверх.	1	0.2	0.8	Замер результата: подсчет количества непрерывных ударов на месте (цель: удерживать 3–5 раз).
2.2	Набивание мяча на ракетке ладонью вниз (реверс).	1	0.1	0.9	наблюдение
2.3	Жонглирование в движении и игровые упражнения.	1	0.2	0.8	Тест: упр. «Не урони яйцо» (пройти шагом 5 метров, удерживая мяч на неподвижной ракетке).
3	Первые шаги у теннисного стола.	3	0.5	2.5	
3.1	Обучение вводу мяча в игру (простая подача).	1	0.2	0.8	Тест: упр. «Меткий стрелок» (из 5 попыток попасть по мячу так, чтобы он перелетел сетку на ту сторону).
3.2	Отработка удара справа по предсказуемому мячу.	1	0.1	0.9	Наблюдение
3.3	Отработка удара слева и подставка ракетки.	1	0.2	0.8	Тест: упр. «Верни мяч тренеру» (подставить ракетку под мяч, набрасываемый тренером рукой).
4	Удержание мяча в паре.	3	0.5	2.5	
4.1	Удержание мяча в паре с тренером (серийность).	1	0.2	0.8	Замер результата: максимальное число перекидок через сетку без потери мяча (цель: 2–3 удара подряд).
4.2	Простые подвижные игры у	1	0.2	0.8	Наблюдение: соблюдение игровой дисциплины и очередности ударов в группе.

	стола («Кругосветка»).				
4.3	Игры на начисление очков по упрощенным правилам.	1	0.1	0.9	Тест: умение самостоятельно или с подсказкой назвать текущий счет игры (например, «2:1»).
5	Итоговое занятие. Лагерный турнир.	1	0	1	
5.1	Спортивно-игровой праздник «Первая ракетка».	1	0	1	1. Эстафета с элементами жонглирования. 2. Мини-матчи из одной партии до 5 очков. 3. Вручение наклеек и лагерных грамот.
ИТОГО:		12	2.5	9.5	

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство с ракеткой (2 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Правильная хватка и стойка

- **Теория:** Понятия «теннисный стол», «сетка», «ракетка», «игровая зона». Правила безопасности: не бегать вокруг столов, не размахивать ракеткой вне игры, слушать сигналы тренера.
- **Практика (на суше):** Обучение европейской хватке ракетки («рукопожатие»). Разучивание базовой стойки теннисиста: ноги шире плеч, слегка согнуты в коленях, вес тела на передней части стопы, ракетка перед грудью.
- **Игровой контроль:** Игра «Замри» (дети хаотично двигаются по залу, а по звуку свистка должны мгновенно принять правильную стойку игрока с правильным хватом ракетки).

Тема 1.2. «Школа мяча». Перекатывания и ловля мяча руками

- **Теория:** Знакомство со свойствами теннисного мяча (легкий, прыгучий, круглый). Объяснение важности зрительного прослеживания за траекторией его движения.
- **Практика (на суше и столе):** Перекатывание мяча по поверхности теннисного стола друг другу ладонями. Ловля мяча двумя руками после одного отскока от пола/стола. Броски мяча в стену и ловля его с отскока.
- **Игровой контроль:** Упражнение «Ловкие ручки» (тренер катит мяч по столу с разной скоростью, задача ребенка — поймать его ладонями до того, как он упадет со стола).

Раздел 2. Основы жонглирования (3 часа)

Тема 2.1. Набивание мяча на ракетке ладонью вверх

- **Теория:** Показ и объяснение физики удара: ракетка должна быть строго параллельна полу («как зеркало»), удары должны быть мягкими и невысокими (на уровень глаз).

- **Практика:** Удержание мяча на неподвижной ракетке на месте и в балансировании. Переход к одиночным ударам: подбросить мяч с ракетки — поймать рукой. Постепенное увеличение количества непрерывных набиваний (удары открытой стороной ракетки).

Тема 2.2. Набивание мяча на ракетке ладонью вниз (реверс)

- **Теория:** Понятие о закрытой стороне ракетки («тыльная сторона»). Объяснение изменения положения кисти при смене стороны.
- **Практика (на суше):** Набивание мяча закрытой стороной ракетки на месте. Для усложнения (при легкой умственной отсталости) — чередование: один удар открытой стороной, один удар закрытой («ладушки»).

Тема 2.3. Жонглирование в движении и игровые упражнения

- **Теория:** Объяснение задачи: удержать баланс мяча на ракетке во время ходьбы, не отвлекаясь на шаги.
- **Практика :** Ходьба по прямой линии с удерживанием мяча на балансе на ракетке. Ходьба с невысоким набиванием мяча ладонью вверх. Обход препятствий (фишек, конусов) с ракеткой в руке.

Раздел 3. Первые шаги у теннисного стола (3 часа)

Тема 3.1. Обучение вводу мяча в игру (простая подача)

- **Теория:** Правила подачи: мяч подбрасывается со свободной ладони, ударяется о свою половину стола, перелетает сетку и ударяется о половину соперника.
- **Практика (у стола):** Отработка удара по мячу с наброса тренера, чтобы мяч просто перелетал через сетку. Переход к самостоятельной подаче: подброс левой рукой — удар правой ракеткой открытой стороной.

Тема 3.2. Отработка удара справа по предсказуемому мячу

- **Теория:** Понятие «накат справа». Объяснение траектории движения руки: движение идет снизу-вверх-вперед (рука «отдает честь» или «салютует» после удара).
- **Практика (у стола):** Имитация движения без мяча перед зеркалом или у стола. Выполнение удара справа по мячу, который тренер аккуратно набрасывает рукой точно под правую руку ребенка после одного отскока.

Тема 3.3. Отработка удара слева и подставка ракетки

- **Теория:** Понятие «накат слева». Объяснение защитной позиции: ракетка ставится как «щит» или «стеночка», преграждая путь летящему мячу.
- **Практика (у стола):** Отработка удара закрытой стороной ракетки из центральной стойки. Выполнение элемента «подставка» — пассивное удержание ракетки под углом, чтобы мяч отскакивал от нее обратно через сетку..

Раздел 4. Удержание мяча в паре (3 часа)

Тема 4.1. Удержание мяча в паре с тренером (серийность)

- **Теория:** Понятие о темпе игры и серийности. Объяснение того, что цель упражнения — не выиграть очко, а удержать мяч в воздухе как можно дольше («играем дружно»).
- **Практика (у стола):** Серийная игра в паре «тренер — ученик». Тренер подстраивается под движения ребенка, возвращая мяч точно на ракетку. Ребенок старается возвращать мяч стабильными ударами.

Тема 4.2. Простые подвижные игры у стола («Кругосветка»)

- **Теория:** Правила упрощенных коллективных игр. Понятие очередности: сделал удар — перейди в конец шеренги, уступи место другу.
- **Практика (у стола):** Адаптированная игра «Кругосветка» в медленном темпе (дети стоят цепочкой, по очереди подбегают к столу, выполняют один удар по мячу от тренера и переходят на противоположную сторону или в конец колонны).

Тема 4.3. Игры на начисление очков по упрощенным правилам

- **Теория:** Объяснение принципа: за ошибку соперника (мяч мимо стола или в сетку) ты получаешь одно очко. Игра ведется до 5 очков.
- **Практика (у стола):** Проведение тренировочных мини-матчей между детьми под жестким контролем и судейством тренера. Обучение правилам смены подачи (каждые две подачи).

Раздел 5. Итоговое занятие. Лагерный турнир (1 час)

Тема 5.1. Спортивно-игровой праздник «Первая ракетка»

- **Теория:** Подведение итогов смены. Напоминание правил спортивного этикета (пожелание удачи перед игрой, рукопожатие и благодарность за игру после матча).
- **Практика у стола:**
 1. *Эстафета с ракетками:* Командный бег до фишки и обратно с удерживанием мяча на ракетке.
 2. *Мини-турнир:* Короткие матчи из одной партии до 5 очков по олимпийской или круговой системе (в зависимости от состава группы).
 3. *Церемония поощрения:* Подсчет набранных наклеек на общем лагерьном стенде, торжественное вручение грамот «Мастер наката», «Самый внимательный игрок», «За волю к победе».

Календарный учебный график.

Дата начала	Дата окончания	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
08.06.2026	28.06.2026	3	3
29.06.2026	19.07.2026	3	3
20.07.2026	09.08.2026	3	3

Оценочные материалы.

Карта мониторинга достижений

Заполняется тренером дважды за смену: на **1–2 занятия** (входной контроль) и на **12 занятия** (итоговый контроль).

- **С** (Сформирован) — выполняет самостоятельно и правильно.
- **П** (В стадии формирования) — выполняет с помощью тренера или подсказок.
- **Н** (Не сформирован) — полный отказ из-за страха или непонимания.

Навык / Чек-лист	Тестовое игровое задание	Начало смены	Конец смены
1. Хватка и стойка	Игра «Замри»: принять по свистку позу теннисиста.		
2. Координация	Упр. «Ловкие ручки»: поймать катящийся по столу мяч.		
3. Жонглирование	Набить мяч на ракетке ладонью вверх на месте 3–5 раз.		
4. Баланс	Тест «Не урони яйцо»: пройти 5 м с мячом на ракетке.		
5. Подача	Упр. «Меткий стрелок»: перебросить мяч через сетку на стол.		
6. Взаимодействие	Удерживать мяч в паре с тренером (2–3 перекидки через сетку).		

2. Ключевые качественные маркеры успеха

- **Внимание:** способность непрерывно проследить взглядом траекторию летящего мяча.
- **Самоконтроль:** адекватное эмоциональное поведение при промахах (отсутствие плача, крика, агрессии к инвентарю).
- **Моторика:** отсутствие скованности в плечевом поясе, мягкое движение лучезапястного сустава при контакте с мячом.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Форма обучения	очная
Формы организации образовательного процесса	индивидуальная, командная
Формы проведения учебного занятия	беседа, наблюдение, тренировка, учебная игра, отработка навыков, тренинг, соревнование, турнир, эстафета. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения по истории развития выбранного вида спорта, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики игры. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, углубляются и систематизируются полученные знания. На практических занятиях закрепляются и разбираются

	полученные знания. Предусмотрена работа обучающихся в организации и проведении соревнований. Достижение запланированных результатов во многом зависит от подбора подводящих и специальных упражнений, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Также в процессе закрепления пройденного материала необходимо использование большого объема упражнений соревновательного характера. При совершенствовании, естественно, необходимо сочетание разнообразных задач и большое внимание уделять дифференцированному подходу.
Форма подведения итогов, контроля	опрос, соревнования, рефлексия деятельности на занятии, турниры, эстафеты
Педагогические технологии	технология обучения в сотрудничестве, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии
Методы обучения	• Словесный • Практический • Репродуктивный (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности) • Фронтальный (одновременная работа со всеми обучающимися)
Методы формирования ключевых компетенций	Коммуникативные навыки: рефлексия деятельности на занятии. Умение работать в команде: совместная деятельность направленная на результат.
Средства обучения	Раздаточный материал: правила, описание техник. Визуальные: схемы, наглядные материалы.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный инвентарь:

1. теннисные мячи на каждого обучающегося;
2. теннисные ракетки на каждого занимающегося;
3. теннисные сетки;
4. скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
5. теннисные столы;
6. шарики
7. свисток
8. перекладины для подтягивания в висе

Список литературы для педагога:

1. Программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
4. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
5. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 1996.
7. Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях «Физическая культура 8-9 класс». Просвещение, 2001.
8. Э. Найминова. «Физкультура». Феникс, 2001.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
10. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
12. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Список литературы для детей.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

Интернет-ресурсы

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanietehnologiiir>
<http://www.drofa.ru/> <http://www.cvartplus.ru/>
<http://www.uchitel-izd.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://www.fizkult-ura.ru/>