

Управление образования администрации города Прокопьевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №68»

Принята на заседании
педагогического совета
от «14» 05 2024 г.
протокол № 10

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Школа №68»
«14» 05 2024 г.
В.В. Старченко



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности



«Настольный теннис. Лето»

Возраст учащихся: 7–10 лет
Срок реализации: 3 месяца

Разработчик:
Балде Ольга Александровна,
год разработки - 2024

Прокопьевский ГО 2024

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	19
Список литературы для учащихся	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа “Настольный теннис” *имеет физкультурно-спортивную направленность.*

Уровень освоения - стартовый.

Данная программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 629 от 27.07.2022г.;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018г.);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование», протокол № 37 от 7.12.2018г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 740 от 9.04.2019г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г.

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

Давно известно, что настольный теннис – это не только игра для развлечения, но и источник творческого и интеллектуального развития ребенка. «Только то обучение в детском возрасте хорошо, которое забегаает вперед развития и ведет развитие за собой» (Л.С. Выгодский).

Каждая эпоха ставит проблемы, специфически характерные для своего времени. Такой проблемой сейчас является вопрос о воспитании всесторонне развитой личности и формирование ее способностей.

Настольный теннис общедоступный и популярный в нашей стране вид спорта, которым увлекаются от мала до велика. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис технически и физически достаточно сложный вид спорта. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психологические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. 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.

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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступен каждому ребенку, несложный инвентарь, простые правила игры, позволяет поддерживать двигательную активность учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Отличительные особенности программы заключаются в самой природе дополнительного образования - это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является

спортивный результат, то на занятиях в дополнительном образовании большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: программа рассчитана на детей (стартовый уровень): 7-10 лет.

Объем и срок освоения программы: 52 часа, данная программа рассчитана на 3 месяца.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса:

1. форма работы с детьми: индивидуальная, групповая, парная, самостоятельная работа.
2. форма организации занятий: учебное занятие, тренировка, соревнования, семейные соревнования, сдача нормативов по ОФП и СФП.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обучение основам игры в настольный теннис, оздоровление и укрепление организма учащихся.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать внимание, терпение, настойчивость;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм,
- взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою
- индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать 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.

Образовательные:

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

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	Практ.	всего	
1	Введение в образовательную программу, вводный инструктаж.	2	-	2	Собеседование
2	Базовая техника по настольному теннису	-	48	48	
2.1.	Исходная игровая стойка	-	2	2	Наблюдение
2.2.	Хватка ракетки	-	2	2	Наблюдение
2.3.	Жонглирование мяча	-	8	8	Зачет
2.4.	Основы техники откидки слева	-	8	8	Зачет
2.5.	Основы техники откидки справа	-	8	8	Зачет
2.6.	Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева	-	8	8	Наблюдение
2.7.	Простейшие виды передвижений в правой стойке при откидке справа	-	8	8	Наблюдение
2.8.	Подача откидкой справа	-	2	2	Наблюдение
2.9.	Подача откидкой слева	-	2	2	Наблюдение
3	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача контрольно-переводных нормативов, зачет
Всего:		2	50	52	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в образовательную программу, вводный инструктаж

Тема 1.1. Введение в образовательную программу, вводный инструктаж.

Теория: Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Содержание и режим занятий. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности (правила по технике безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях), правила поведения обучающихся в ДЮЦ, пропаганда здорового образа жизни.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Базовая техника по настольному теннису

Тема 2.1. Исходная игровая стойка

Практика: отработка исходной стойки: ноги на ширине плеч, колени согнуты, наклон туловища, прогнувшись в спине, руки согнуты в треугольник.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 2.2. Хватка ракетки.

Практика: отработка хватки - азиатская и европейская. Европейская – ручка ракетки вкладывается между большим и указательным пальцами, большой палец находится на краю правой стороны ракетки, указательный – на краю левой стороны ракетки, остальные три пальца обхватывают ручку ракетки (для левшей – зеркальное отражение).

Формы контроля: наблюдение.

Тема 2.3. Жонглирование мяча.

Практика: набивание мяча на правой, левой и обеих сторон ракетки. Рука с мячом находится на уровне пояса, плечо расслаблено, мяч подбрасывается до уровня глаз.

Формы контроля: зачет

Тема 2.4. Основы техники откидки слева (бэкхенд)

Практика: отработка техники откидки слева.

1) Исходное положение

Ноги на ширине плеч, правая нога чуть впереди, корпус развернут под углом около 45° влево (для правшей). Для левшей – зеркальная позиция.

2) Замах

Игрок отводит левое плечо назад, а правое подается вперед. В завершающей точке замаха, непосредственно перед началом удара, корпус игрока развернут влево, рука с ракеткой согнута в локте под углом около 90°, при этом локоть остается свободен, его не следует прижимать к телу, он должен находиться впереди, предплечье расположено горизонтально и несколько отведено назад по диагонали относительно локтя.

3) Удар

Основное направление движения при ударе – вперед и вверх. Предплечье игровой руки и кисть с ракеткой идут вперед. Локтевой сустав служит осью, вокруг которой поворачивается предплечье. Основное ускорение движение получает за счет предплечья и кисти.

Формы контроля: зачет.

Тема 2.5. Основы техники откидки справа (форхенд)

Практика: отработка техники откидки справа

1) Исходное положение

Ноги на ширине плеч, левая нога чуть впереди, корпус развернут под углом около 45° вправо (для правшей). Для левшей – зеркальная позиция.

2) Замах

При замахе игрок поворачивает верхнюю часть корпуса вправо и одновременно отводит ракетку назад, правое плечо отводится назад, левое плечо подается вперед. Рука с ракеткой согнута в локте под углом около 90°, предплечье расположено вертикально, локоть расположен близко к корпусу. Локоть является подвижной осью, вокруг которой происходит резкое смещение вперед предплечья и кисти с ракеткой, одновременно с этим другие части рук и/или тела также включаются в удар.

3) Удар

Общее направление движения ракетки после завершения замаха – вперед. Предплечье и кисть с ракеткой движутся вперед вокруг локтя. По мере того, как ракетка приближается к мячу, игрок разворачивает корпус, правое плечо идет вперед, левое – назад. Плечо повторяет движение предплечья. Во время поворота тела центр тяжести смещается на левую ногу.

4) Точка касания

Ракетка касается мяча в наивысшей точке после его отскока от поверхности стола. Мяч принимается в центр ракетки.

5) Завершение удара

В завершающей фазе удара ракетка поднимается приблизительно до уровня головы игрока. Ракетка находится ближе всего к голове в самом конце удара; локоть идет вслед за ракеткой и также поднимается вдоль тела. В конце удара движение не останавливается и рука возвращается в исходное положение.

Формы контроля: зачет.

Темы 2.6. – 2.7. Простейшие виды передвижений в левой и правой стойке при откидке слева и справа.

Практика: работа ног. Приставные шаги. Отработка разных техник движения ног.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 2.8. Поддача откидкой справа

Практика: отработка подачи. При выполнении подачи рука с мячом находится за задней линией стола, но не ниже его уровня. Мяч подбрасывается на высоту не ниже уровня сетки (15 – 17 см).

При выполнении подачи справа игрок делает большой замах и выполняет движение рукой как при откидке справа.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 2.9. Поддача откидкой слева

Практика: отработка навыков подачи откидкой слева. При выполнении подачи слева движение рукой выполняется как при откидке слева.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 3. Итоговое занятие

Тема 3.1. Итоговое занятие.

Практика: на итоговом занятии обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы контроля: сдача контрольно-переводных нормативов, зачет

1.4. Планируемые результаты

Воспитательные:

- воспитание внимания, терпения, настойчивости;
- развитие социальной активности обучающихся: чувства самостоятельности, ответственности;
 - воспитание коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощи и взаимовыручки, способности сохранять свою индивидуальность;
 - понимание необходимости здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Образовательные:

- усвоение необходимых и дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- формирование способности правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- знакомство учащихся с техникой и тактикой настольного тенниса.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Стартовый уровень

Программа рассчитана для детей 7-10 лет

Срок обучения – 3 месяца

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Период обучения	Июнь					Июль					Август			всего часов по программе	теория	практика	
	03.06.2024 – 07.06.2024	10.06.2024 – 14.06.2024	17.06.2024 – 21.06.2024	24.06.2024 – 28.06.2024	30.06.2024 – 04.07.2024	07.07.2024 – 11.07.2024	14.07.2024 – 18.07.2024	21.07.2024 – 25.07.2024	28.07.2024 – 01.08.2024	03.08.2024 – 07.08.2024	10.08.2024 – 14.08.2024	17.08.2024 – 21.08.2024	24.08.2024 – 28.08.2024				
															52	2	50

Условные обозначения:

- ведение занятий по расписанию

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий настольным теннисом;
- теннисные столы 3
- теннисные ракетки 12
- теннисные мячи 20
- тренажер «Колесо» 1
- скакалки 6
- дидактический материал
- специальная литература

2.3 Формы аттестации

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля: текущий и итоговый.

Текущий: оценка усвоения изучаемого материала осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Итоговый: контроль в форме зачетных заданий и турниров по настольному теннису.

Способы проверки результативности:

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Конечным результатом обучения считается знание правил игры в настольный теннис, уметь считать очки в партиях, участие в соревнованиях.

Формы организации образовательного процесса:

1. форма работы с детьми: индивидуальная, групповая, бригадная, парная, самостоятельная работа.

2. форма организации занятий: учебное занятие, тренировка, соревнования, семейные соревнования, сдача нормативов по ОФП и СФП.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы объединения по настольному теннису – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

2.4 Оценочные материалы

**Таблица выполнения контрольных заданий по теме
«Жонглирование мяча»**

Ф.И. учащегося	Объекты										П, Ч, Н	
	Должен знать		Набивание мяча на правой стороне ракетки (норматив – 100 раз)			Набивание мяча на левой стороне ракетки (норматив – 80 раз)			Набивание мяча на левой и правой стороне ракетки (норматив – 50 раз)			
			Дата			Дата			Дата			
	Исход. Игрова я стойка	Хват ка раке тки										

Знания диагностируются по баллам:

5, 4 – знает;

3 – частично не знает (отвечает с подсказкой);

2 – не знает.

Таблица выполнения контрольных заданий по темам:

Основы техники откидки слева,

Основы техники откидки справа (Стартовый уровень)

Ф.И. учащегося	Объекты контроля						П, Ч, Н
	Откидка слева (норматив – 20 раз)		Откидка справа (норматив – 20 раз)		Сочетание откидок справа и слева по всему столу (норматив – 15 раз)		
	Дата		Дата		Дата		

Контрольно – проверочные таблицы по нормативам

Ф.И. учащегося	Объекты контроля			П, Ч, Н
	Откидка слева (норматив – 30 раз)	Откидка справа (норматив – 30 раз)	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (норматив – 20 раз)	

Таблица выполнения контрольных заданий по темам: – «Основы техники наката слева», «Основы техники наката справа», «Сочетание наката слева и справа», «Поддача накатом справа», «Поддача накатом слева»,

Ф.И. учащегося	Объекты контроля					П, Ч, Н
	Накат справа (норматив – 20 раз)	Накат слева (норматив – 20 раз)	Сочетание накатов слева и справа (норматив – 15 раз)	Выполнение подачи		
				справа (норматив – 8 (10))	слева (норматив – 8 (10))	

Нормативы по общефизической подготовке

№ п/п	Тесты	Стартовый уровень	
		М	Д
1	Дальность отскока мяча, м	3	2,5

2	Бег по «восьмерке», сек	55	60
3	Бег вокруг стола, сек	45	45
4	Перенос мячей, сек	60	70
5	Отжимание от пола, кол-во раз	5	5
6	Подъем туловища в сед из положения лежа, кол-во раз	20	15
7	Прыжки на скакалке за 1 минуту, кол-во раз	50	50
8	Прыжки в длину с места, см	100	100

Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Нормативы	Стартовый уровень
1	Набивание мяча на правой стороне ракетки	100
2	Набивание мяча на левой стороне ракетки	80
3	Набивание мяча поочередно на левой и правой сторонах ракетки	50
4	Откидка слева	20
5	Откидка справа	20
6	Сочетание откидок слева и справа по всему столу	15
7	Накат справа	-
8	Накат слева	-
9	Сочетание накатов слева и справа	-
10	Выполнение подачи справа	-
11	Выполнение подачи слева	-

Таблица выполнения контрольных заданий

Ф.И. учащегося	Объекты					П, Ч, Н
	Будет знать		Накат справа (норматив – 30 раз)	Накат слева (норматив – 30 раз)	Сочетание накатов слева и справа (норматив - 20 раз)	
	Техника выполнения толчка справа	Техника выполнения толчка слева				

1.						
...						

Знания диагностируются по баллам:

5, 4 – знает;

3 – частично не знает (отвечает с подсказкой);

2 – не знает.

Нормативы по общефизической подготовке

№ п/п	Тесты	1 год обучения	
		М	Д
1	Дальность отскока мяча, м	4,5	4
2	Бег по «восьмерке», сек	35	38
3	Бег вокруг стола, сек	30	32
4	Перенос мячей, сек	45	50
5	Отжимание от пола, кол-во раз	15	10
6	Подъем туловища в сед из положения лежа, кол-во раз	20	15
7	Прыжки на скакалке за 1 минуту, кол-во раз	120	120
8	Прыжки в длину с места, см	170	165

Контрольные нормативы

№ п/п	Нормативы	1 год обучения
1	Накат справа, кол-во раз	30
2	Накат слева, кол-во раз	30
3	Сочетание накатов слева и справа, кол-во раз	20
4	Топ-спин справа, кол-во раз	-
5	Топ-спин слева, кол-во раз	-
6	Подрезка справа, кол-во раз	10
7	Подрезка слева кол-во раз,	10

2.5. Методические материалы

Методический материал к программе

Диагностика

Описание системы педагогического контроля.

Зачеты, турниры.

Сдача нормативов.

Таблица «Нормативы по технической и общефизической подготовленности занимающихся при переходе на II ступень обучения».

	Таблица «Основные требования к ЗУН».
	Анкетирование в рамках экспертизы программы.
Планы-конспекты	Тема: «Слагаемые успеха игры в настольный теннис» - работа в творческой лаборатории (видеозапись). Тема: «Топ-спин справа с педагогом» - в рамках экспертизы программы (видеозапись). Тема: «Подача накатом слева».
Положения	О проведении турнира ДЮОЦ Заводского района среди девочек, посвященные 8 Марта; О проведении турнира ДЮОЦ Заводского района, посвященного Дню защитника Отечества; Турнир «Семейная пара»; Новогодний турнир на призы «Деда Мороза»; Турниры в каникулярное время; «Открытые соревнования по н\т на первенство ДЮОЦ в рамках фестиваля «Мы родом из шахтерского края».

Методы обучения

1. Целостный метод – обучение движению в полной его структуре.
2. Расчлененный метод – обучение отдельным частям движения.
3. Игровой.
4. Соревновательный.
5. Словесный и наглядный.
6. Методы развития физ.качеств:
 - стандартный – выполнение упражнений с постоянной интенсивностью для закрепления адаптации к нагрузке;
 - переменный – выполнение упражнений с меняющейся интенсивностью нагрузки, совершенствование физ.качеств;

- непрерывный – выполнение упражнений без интервалов отдыха (для развития аэробных возможностей);
- интервальный – выполнение упражнений с использованием интервалов отдыха (для развития скорости).

Информационный материал

Вводное занятие, вводный инструктаж.	Беседа: важность занятия спортом
Теоретическая подготовка.	Подбор материала: - этапы развития настольного тенниса; - совершенствование ракетки для н/т; - достижения российских спортсменов.
Основы техники и тактики игры в настольный теннис, ОФП.	Подбор материала: - хватка ракетки; - исходная игровая стойка; - откидка слева; - откидка справа; - простые виды передвижений; - подача справа откидкой; - подача слева откидкой.
Итоговое занятие.	Сдача контрольно-переводных нормативов, зачет.
Вводное занятие, вводный инструктаж.	Беседа: важность занятия спортом

Теоретическая подготовка.	Подбор материала: - история развития н/т; - влияние физ. упражнений на организм занимающихся; - психологическая подготовка.
Технико-тактическая подготовка	- накат справа, слева; - подача накатом справа; - подача накатом слева.
(ТТП) и общая физ. подготовка (ОФП).	- виды передвижений при отработке накатов справа и слева.
Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов, турнир по настольному теннису.

Дидактический материал

Схемы	- правильная хватка ракетки; - простые виды передвижений; - накат справа, накат слева.
2 год обучения	
Схемы	- техника передвижений; - топ – спин справа, топ – спин слева; - подачи.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Воронин, Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 10. - С. 52-54.
2. Голомазов, СВ., Усмангалиев, М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989. - № 5. - С. 23-26.
3. Ефремова, А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук/Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996. - 19 с.
- 4.Ефремова, А.В., Гужаловский, А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе/ А.В. Ефремова, А.А. Гужаловский. -Минск, 1995. - 18 с.
5. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2014. – 144 с.
6. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 160 с.

Список литературы для учащихся

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. –112 с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис./ Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.

3. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ./Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
5. Гринберг Г. Настольный теннис / Г. Гринберг. – Кишинев, 1973. – 94 с.
6. Еременко К. Мастера малой ракетки / К. Еременко, А. Силинков. – Ташкент: Еш гвардия, 1988. – 128 с.
7. Иванов В.С. Настольный теннис./ В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 196 с.
8. Иванов В.С. Теннис на столе / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 160 с.
9. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 319 с.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191 с.
11. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 40 с.
12. Настольный теннис. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 1990. – 47 с.
13. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 48 с.
14. Силонов С. Ракетка в настольном теннисе // Настольный теннис. -. №2. – 2002.
15. Орман Л. Современный настольный теннис./ Л. Орман. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
16. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки / Б.М. Розин. – Душанбе, 1986. – 64 с.