

КГКП «Детский воспитательно – оздоровительный комплекс» отдела
образования города Рудного» Управления образования акимата
Костанайской области.

«Методический вернисаж»

«Лучшая образовательная программа»

Педагог дополнительного образования:

Харин Анатолий Витальевич

Дата рождения: 05.04.1996 год

Инструктор по спорту

КГКП «Детский воспитательно – оздоровительный комплекс» отдела
образования города Рудного» Управления образования акимата

Костанайской области.

[Электронная почта: anatoliy.harin@mail.ru](mailto:anatoliy.harin@mail.ru)

Контактный телефон: 8 (775)7968729

Костанайская область, город Рудный

Пояснительная записка

к общеразвивающей программе дополнительного образования детей

Настольный теннис»

Данная программа направлена на выявление и развитие детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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, учебно-материальной базой школы и, естественно, 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.

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.

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 «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

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

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 7 до 18 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Обучение по программе рассчитано на **36 рабочих недель**.

Режим занятий

1 год обучения –144 часа из расчета 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом в 15 минут.

2 год обучения– 216 часов из расчета 2 раза в неделю по 3 часа, с перерывом 15 минуты

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств уч (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется: спортивный зал 9x18

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук

- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Первый год обучения

Цель – овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

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

2. 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;

3. 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;

Предполагаемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила одиночных игр;
- иметь представление об олимпийской системе соревнований;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат);
- историю развития игры в в Казахстане;

уметь:

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные и парные игры;
- выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Первый год обучения

Цель – овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

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

2. 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;

3. 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;

Предполагаемые результаты

К концу второго года обучения учащиеся должны:

знать:

- тенденции развития настольного тенниса в наши дни;
- технику выполнения основных нападающих и оборонительных технических приёмов;
- круговую и олимпийскую системы соревнований;
- технику выполнения несложных комбинаций ударов;
- историю развития игры за рубежом.

уметь:

- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять технические приемы и их сочетания;
- судить одиночные и парные игры на уровне судьи 2-й категории.

Приобрести навыки:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах;
- контроля тренировочной нагрузки.

**Учебно- тематический план
Первый год обучения:**

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
Введение в курс программы				
1	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения	2	-	2
2	Физическая культура и спорт в Казахстане, области, городе	6	-	6
	- история развития настольного тенниса	6	-	-
3	Валеология	4	-	4
	Лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	2	-	-
	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	2	-	-
4	Основы техники и тактики игры	3	3	6
	Хватка ракетки	-	6	6
	Игровая стойка у стола	-	6	6
	Перемещение у стола	-	6	6
	Набивание мяча на ракетке	-	6	6
	- одной стороной ракетки	-	2	-
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	-	2	-
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	-	2	-
	Плоский удар (откидка)	-	12	12
	- слева	-	3	-
	- справа	-	3	-
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	-	3	-
	- “Треугольник” плоским ударом	-	3	-
	Подача	-	12	12

	- плоским ударом без вращения	-	3	-
	- с верхним вращением	-	3	-
	- с нижним вращением	-	3	-
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	-	3	-
	Накат	4	12	16
	- справа и слева по диагонали	2	4	-
	- справа и слева по прямой	-	4	-
	- “Треугольник” накатом	2	4	-
	Кач (срезка)	-	10	10
	- справа и слева по диагонали	-	5	-
	- справа и слева по прямой	-	5	-
	Атака с кача (срезки)	-	10	10
	-справа и слева по диагонали	-	5	-
	- справа и слева по прямой	-	5	-
	Игры	2	2	4
	- один против всех	2	2	-
5	Методика обучения	8	-	8
6	Правила игры	4	6	10
	- правила одиночных игр	2	3	-
	- олимпийская система соревнований	2	3	-
7	Участие в соревнованиях	-	4	4
8	Индивидуальная работа	2	2	4
9	Разминка перед занятием	-	4	4
10	Контроль нормативов физического развития	-	4	4
	Итого:	35	109	144

Краткое содержание изучаемого материала.

1-й год обучения.

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в Казахстане. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу. Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр.

Участие в соревнованиях. Выступление на соревнованиях районного и областного уровня.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.

Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
Введение в курс программы				
1	Введение, техника безопасности	4	-	4
2	Физическая культура и спорт в Казахстане, области, городе	8	-	8
	- тенденции развития тенниса в мире	4	-	-
	- развитие настольного тенниса	4	-	-
	<i>Опасность вредных привычек</i>	8	-	8
	- наркомания, токсикомания и курение	4	-	-
	- алкоголизм	4	-	-
	<i>Безопасность поведения - залог сохранения здоровья</i>	8	-	8
	- поведение дома и в школе	4	-	-
	- безопасное поведение на улице и в общественных местах	4	-	-
3	Основы техники и тактики игры	4	4	8
	Подача	-	12	12
	- с верхним вращением	-	3	-
	- с нижним вращением	-	3	-
	- с боковым вращением	-	3	-
	- индивидуальная	-	3	-
	<i>Прием подачи</i>	-	12	12
	- накатом	-	4	-
	- подрезкой	-	4	-
	- подставкой	-	4	-
	<i>Накат</i>	-	32	32
	- справа по диагонали	-	4	-
	- слева по диагонали	-	4	-

	- справа и слева по прямой	-	4	-
	- «Треугольник» в правый угол	-	4	-
	- «Треугольник» в левый гол	-	4	-
	- «Восьмёрка» с углов	-	4	-
	- «Восьмёрка» по прямой	-	4	-
	- совершенствование техники и тактики игры накатом	-	4	-
	<i>Контрудар</i>	-	8	8
	- справа	-	4	-
	- слева	-	4	-
	<i>Кач (срезка)</i>	-	16	16
	- справа по диагонали	-	2	-
	- слева по диагонали	-	2	-
	- справа и слева по прямой	-	2	-
	- «Треугольник» в правый угол	-	2	-
	- «Треугольник» в левый угол	-	2	-
	- «Восьмерка» по диагонали	-	2	-
	- «Восьмерка» по прямой	-	2	-
	- совершенствование техники и тактики игры качем	-	2	-
	<i>Атакующий удар с кача (срезки)</i>	-	12	12
	-справа по диагонали	-	3	-
	- слева по диагонали	-	3	-
	- справа по прямой	-	3	-
	- слева по прямой	-	3	-
	<i>Подрезка</i>	-	8	8
	- справа	-	4	-
	- слева	-	4	-
	<i>Удар по «свече»</i>	-	4	4
	- накатом	-	4	-

	<i>Игры</i>	-	12	12
	- «крутиловка»	-	4	-
	- «один против всех»	-	4	-
	- «попади в цель»	-	4	-
	<i>Топ-спин справа</i>	-	8	8
	- по диагонали	-	4	-
	- по прямой	-	4	-
	<i>Прием топ-спина</i>	-	8	8
	- подставкой	-	4	-
	- накатом	-	4	-
	<i>Комбинированные серии ударов</i>	-	4	4
4	Психологическая подготовка	-	6	6
	- настрой на подачу	-	3	-
	- настрой на розыгрыш очка	-	3	-
5	Методика обучения	4	4	8
6	Правила игры	-	12	12
	- парные игры, правила игры	-	3	-
	- расписание игр	-	3	-
	- круговая система соревнований	-	3	-
	- судейская практика	-	3	-
7	Участие в соревнованиях	-	4	4
	- товарищеские встречи	-	4	-
8	Индивидуальная работа	-	4	4
9	Разминка перед занятием	-	4	4
10	Контроль нормативов физического развития	-	4	4
	Итого:	36	180	216

Второй год обучения:
Краткое содержание изучаемого материала.
2-й год обучения.

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения.

Физическая культура и спорт в Казахстане. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой. Выступление Казахстанских спортсменов на мировой арене. Участие спортсменов города и области в региональных, областных, городских.

Валеология. Пагубное соревнованиях влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приёма «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел игры используется не только как способ обучения и совершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счёт. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей воспитанников.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Закрепление правил соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление графиков соревнований, Судейская практика. Правила парных игр. Парные игры.

Участие в соревнованиях. Выступление на соревнованиях внутриклубного, межклубного и городского уровня.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса, анализ игровой ситуации.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Контроль нормативов физического развития. Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года согласно.

Диагностика по СФП

ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Диагностика «ударов»

ФИО	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение длинного наката (подрезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение короткого наката (подрезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Диагностика «подачи»

ФИО	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10попыток)

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004