

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Государственного бюджетного учреждения
Калининградской области общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Школа – интернат № 1»

_____/Н. Ю. Андреева/
(подпись) (расшифровка подписи)
Приказ №50/1 ОС-1 от «02»июня2025 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Эйленкриг Александр Владленович
педагог дополнительного образования
учитель I квалификационной категории

г. Калининград

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный мир сложен и неоднозначен. В условиях переходного времени, информационного взрыва, стрессогенных ситуаций физическая культура в особенности, становятся очень важным средством психокоррекции обучающихся. Даже взрослому трудно сориентироваться в мире, где все перевернулось: добро и зло, прекрасное и безобразное, правда и ложь, любовь и безразличие. А что же делать ребенку? Как познать смысл истинных жизненных ценностей, как не потерять себя, правильно сориентироваться и найти свое место в жизни? Ответы на эти «вечные» вопросы помогает найти данная программа.

Физическая культура является необходимой составной частью национальной культуры, сохраняет многовековые традиции нашего народа, влияет на формирование здоровья, эстетически воспитывает людей.

Проблемы воспитания подрастающего поколения всегда были и остаются самыми важными и самыми сложными в семье, в обществе, в государстве. От того, каким здоровым растет и воспитывается подрастающее поколение, зависит будущее нашей нации.

Содержание программы направлено на воспитание физической культуры детей, развитие их интереса к спорту, традициям настольного тенниса России, помогает обучающимся лучше ориентироваться и социализироваться в окружающем мире.

Данная программа дает возможность и позволяет развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в настольный теннис, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся с ОВЗ умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия в настольном теннисе на любительском уровне, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку детей с ОВЗ.

Занятия по данной программе решают проблему по поддержанию и укреплению здоровья детей с ОВЗ, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования занятия по данной программе способствуют отвлечения детей с ОВЗ от негативных явлений современной действительности, формированию личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности ребенка с ОВЗ, создают условия для коллективной самореализации.

Программа построена на идеях личностно-ориентированного дополнительного образования детей с ОВЗ. Заложенный в детях физический потенциал реализуется наиболее полно, если образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие физических способностей каждого учащегося.

Ведущая идея данной программы – создание условий для вовлечения подростков занятиями физической культурой разной направленности, их самореализации как полноценной личности нашего государства.

Ключевые понятия

МЯЧ - спортивный снаряд (инвентарь), используемый для перебивания (отбивания) ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса - шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета.

ТЕННИСНАЯ РАКЕТКА - спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу (главная принадлежность игры теннисиста). Ракетка, как правило, состоит из деревянного основания. И различных накладок. Основание ракетки (сплошное, одинаковой толщины), может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны - со стороны ладони и тыльной стороны - со стороны внешней части кисти и ребро ракетки.

ШЕЙКА РАКЕТКИ - Часть ракетки, расположенная около ручки, которая обхватывает пальцами.

НАКЛАДКА - резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные, (**ЖЕСТКАЯ РАКЕТКА**), либо двухслойные - сэндвич (**МЯГКАЯ РАКЕТКА**) нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, которая может быть наклеена пупырышками наружу (**ПРЯМОЙ СЕНДВИЧ**) или пупырышками внутрь (**ГЛАДКИЙ ИЛИ ОБОРОТНЫЙ СЭНДВИЧ**). На разных сторонах ракетки накладки должны быть обязательно разного цвета, красного и черного, не зависимо от того одного они типа или разные.

Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. По содержанию, использованию методов, форм, средств – рекреационно - оздоровительный спорт.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ во внеурочное время настольный теннис занимает видное место. Занятия настольным теннисом развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляют иммунную систему организма ребенка с ОВЗ. Развитие физических способностей детей с ОВЗ (в частности, занятиями именно подвижными видами спорта) рассматривается сегодня как одно из приоритетных направлений в современной коррекционной педагогике. Разработка адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» обусловлена необходимостью создания условий для равноправного участия детей с ОВЗ в различных спортивных играх с нормально развивающимися детьми. Становясь участниками детских образовательных сообществ, дети с ОВЗ получают широкий опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в специализированном учебном учреждении особой развивающей среды для выявления, развития возможностей детей с ОВЗ на занятиях в настольный теннис, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

По сравнению со здоровыми сверстниками дети с ОВЗ с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей с ОВЗ, несовершенством навыков и умений. У данных воспитанников снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации. При этом наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и тем более словесно-логическое. У детей с ОВЗ ограничен объем памяти: над долговременной памятью преобладает кратковременная, механическая над логической, наглядная над словесной. У большинства детей с ОВЗ имеются нарушения речевых функций, либо не все компоненты языковой системы сформированы. А низкая работоспособность является следствием возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности. Может также наблюдаться несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

В работе с детьми с ОВЗ педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку ;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства;
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность детей и формировать необходимые навыки деятельности;
- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов физической деятельности ребенка с ОВЗ;
- проявляет во время работы с ребенком с ОВЗ педагогический такт;
- поощряет малейшие успехи ребенка.

Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие действий и движений, способствующих развитию координации движений ребенка с ОВЗ. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма ребенка с ОВЗ. Игра в настольный теннис связана с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на высоком эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления. Занятия настольным теннисом помогают формировать такие психофизиологические свойства у детей с ОВЗ, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферию зрения, простую и сложную реакцию на движущийся объект (теннисный шарик). В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций у детей с ОВЗ возникает необходимость быстро ориентироваться на ограниченной площадке, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившуюся ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные и технические задачи, соответствующие создавшейся обстановке.

Практическая значимость программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей с ОВЗ является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей с ОВЗ в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к настольному теннису, положительному влиянию спорта на здоровье ребенка с ОВЗ. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей с ОВЗ, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Образовательный процесс программы построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его физических способностей. Содержание программы и ее реализация основывается на педагогических принципах:

- культуросообразности – максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение; организация компонентов педагогического процесса, установление взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;
- природосообразности – педагогический процесс выстроен в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся; педагогу известны зоны ближайшего развития, которые определяют физические возможности обучающихся, дают возможность опираться на них при организации воспитательных отношений; воспитательный процесс с детьми направлен на развитие самовоспитания, самообразования и физического развития учащихся;
- гуманизации (социальной защиты растущего человека): педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав учащегося и уважении к нему; опоре на положительные качества и черты в нем;
- целостности – достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса, согласованность действий всех субъектов и участников образовательного процесса;
- единства воспитательных воздействий на ребенка;
- педагогической целесообразности – подбор содержания, методов, форм педагогического процесса физического воспитания и обучения, который направлен на изменение важных для физического здоровья, воспитания качеств, знаний и умений.

Отличительной особенностью программы является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

В основе реализации программы лежит концентрическая форма обучения, предполагающая изучение одного материала в течение каждого учебного года на более высоком уровне.

Новизна программы в сочетании с активным педагогическим воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей работой, для которой характерно относительное постоянство.

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка посредством формирования устойчивых навыков ЗОЖ у обучающихся с ОВЗ через занятия в кружке «Настольный теннис».

Каждое занятие настольным теннисом имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор

методов, средств обучения и физического воспитания, способов организации обучающихся. Обучение детей игре в настольный теннис – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры в настольный теннис.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование у детей с ОВЗ представления о настольном теннисе, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение детьми с ОВЗ теоретических знаний и практических навыков в области настольного тенниса;
- обучение детей с ОВЗ основам техники игры в настольный теннис;
- формирование у детей с ОВЗ знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование у детей с ОВЗ знаний о технике безопасности при занятиях настольным теннисом.

Воспитательные:

- воспитание у детей с ОВЗ трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание у детей с ОВЗ сознательного интереса к занятиям по настольному теннису;
- воспитание у детей с ОВЗ стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения детей с ОВЗ в коллективе.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка с ОВЗ к занятиям по настольному теннису;
- развитие у детей с ОВЗ всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие у детей с ОВЗ волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие у детей с ОВЗ лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие у детей с ОВЗ морально-волевых качеств;
- способствование у детей с ОВЗ укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Психолого- педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в программе

Данная программа адресована детям с задержкой психического развития (ЗПР) в возрасте от 12 до 18 лет.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ

Особенности организации образовательного процесса

Специального отбора детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия в кружке, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК. Состав группы – 10-15 человек.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Занятия проводятся 1 раз по 2-3 часа в неделю(включая выезды на соревнования).

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в объеме 72 часа в год (34 учебные недели).

Срок реализации учебной программы имеет примерные временные границы и зависит, от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания.

Оптимальный срок занятий – 1 год, но, в зависимости от успеха тренировочных воздействий, сроки могут меняться.

Основные формы и методы обучения программе:

- объяснение, описание, указание, распоряжение, команда;
- показ предметных, пространственных, тактических и технических приемов настольного тенниса;
- игровой (командный и индивидуальный) метод обучения;
- работа в команде, парах, индивидуально;
- индивидуальные рекомендации и консультации.

Планируемые результаты реализации программы

По окончании обучения по программе обучающиеся с ОВЗ должны знать и уметь:

1. Выполнять правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.
2. Правила техники безопасности при игре в настольный теннис.
3. Технику и тактику игры в настольный теннис.
4. Правила игры в настольный теннис.
5. Специальную терминологию тактических и технических приемов, применяемых в настольном теннисе.
6. Играть в составе команды и индивидуально в настольный теннис.

Механизм оценивания образовательных результатов

Для диагностики воспитания и физического развития детей используются такие методы, как анкетирование, наблюдение, анализ степени активности обучающихся в учебной группе, анализ итогов выполнения индивидуальных и командных физических упражнений различной сложности, командных состязаний в течение всего периода освоения программы, участие в школьных и межшкольных футбольных соревнованиях.

Для диагностики уровня физической подготовки представляется необходимым выделить следующих доминирующих факторов усвоения программы:

- показатели общей физической подготовки учащихся;
- показатели тактико-специальной физической подготовки учащихся;
- воспитание коммуникативной культуры;
- индивидуальная направленность личности каждого ребенка;
- операционные умения (организаторские качества ребенка).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- 1) проведение школьных соревнований по настольному теннису;
- 2) участие в межшкольных соревнованиях по настольному теннису;
- 3) участие в школьных спортивных праздниках;
- 4) сдача контрольных нормативов по адаптивной физической культуре (входная, текущая, итоговая аттестации) по мере освоения программы настольного тенниса.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 28.02.2025г.) и приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. Кроме того, педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования для детей с ОВЗ.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (шт.)	Примечание
1.	Теннисный стол с сеткой	2	
2.	Ракетки для настольного тенниса	10	
3.	Мячи для настольного тенниса	60	
4.	Скамейка гимнастическая большая	2	
5.	Секундомер	2	
6.	Свисток	1	
7.	Спортивный зал (площадка)	1	

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	Раздел, тема занятия	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно – воспитательной работы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Введение	Беседа	Словесный метод (беседа, диалог)	Инструктаж по технике безопасности	Опрос
2.	Выполнение технических и тактических приемов	Практическая, тренинг	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг,	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический	Наблюдение педагога

			упражнения)	(тренинг, упражнения)	
3.	Соревнование	Соревнование	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков	Спортивный инвентарь, спортивная площадка	Самоанализ по итогам участия в играх

Ожидаемые результаты реализации программы

Результатом освоения программы «Настольный теннис» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

обучающиеся должны знать / понимать:

- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису;
- общие порядок и правила соревнований по настольному теннису;

будут уметь:

- владеть техническими и тактическими приёмами настольного тенниса;
- выполнять приемы самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по адаптивной физической подготовке;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, своим обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Оценивание образовательных результатов программы

В целях контроля освоения обучающимися с ОВЗ программы используются следующие тестовые задания, которые проводятся в начале (входной контроль), середине (текущий контроль), и конце учебного года (итоговый контроль) с целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретического и практического освоения пройденного материала:

1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). *(Критерием служит максимальное число сгибаний и разгибаний за 1 мин.).*
3. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук - отжимание *(Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин..)*
4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) *(Критерием служит максимальное число прыжков за 1 мин.).*
5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) *(Критерием служит время – более 10,5 секунд).*

Диагностика ЗУН
учащихся кружка «Настольный теннис»

№ п/ п	Фамилия, имя	Общая физическая подготовка		Специализиро- ванная физическая подготовка		Основные приемы и тактика игры в настольный теннис		Правила техники безопасности при игре в настольный теннис		Итоговый показатель по каждому учащемуся (среднее значение)	
		Вход.	Тек.	Вход.	Тек.	Вход.	Тек.	Вход.	Тек.	Вход.	Тек.
1.		Н		Н		Н		Н		Н	
2.		С		С		С		С		С	
3.		С		С		С		С		С	
4.		С		С		С		С		С	
5.		С		С		С		С		С	
6.		С		С		С		С		С	
7.		С		С		С		С		С	
8.		С		С		С		С		С	
9.		Н		Н		Н		Н		Н	
10.		С		С		С		С		С	
		<i>В - %</i>	<i>В - %</i>	<i>В - %</i>	<i>В - %</i>	<i>В - %</i>	<i>В - %</i>	<i>В - %</i>	<i>В - %</i>	<i>В - %</i>	<i>В - %</i>
		<i>С - %</i>	<i>С - %</i>	<i>С - %</i>	<i>С - %</i>	<i>С - %</i>	<i>С - %</i>	<i>С - %</i>	<i>С - %</i>	<i>С - %</i>	<i>С - %</i>
		<i>Н - %</i>	<i>Н - %</i>	<i>Н - %</i>	<i>Н - %</i>	<i>Н - %</i>	<i>Н - %</i>	<i>Н - %</i>	<i>Н - %</i>	<i>Н - %</i>	<i>Н - %</i>

Низкий уровень –Н- Занимающийся напряжен, вяло, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения с ракеткой скованные, координация движений крайне низкая (в упражнениях с теннисным шариком); не умеет действовать по указанию учителя, согласовывать свои движения с движениями других обучающихся за теннисным столом; отстает от общего темпа выполнения движений (набивки теннисного шарика): необходим обязательный показ движения, удара по теннисному шарiku. Незаинтересованно, отвлеченно участвует в занятиях и играх.

Средний уровень- С- Занимающийся уверенно, с небольшой помощью учителя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление удара по теннисному шарiku, основную форму и последовательность движений за теннисным столом; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе игры; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; в основном соблюдает правила в играх с соперником.

Высокий уровень –В- Занимающийся уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем темпе за теннисным столом; легко находит свое место при отражении ударов, подачах; быстро реагирует на срезки; с большим удовольствием участвует в играх; соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в играх.

Вывод: по итогам (*входной, промежуточной, итоговой*) диагностики наблюдается высокий (средний) уровень освоения необходимых элементарных навыков игры в кружке «Мини-футбол» - у___% обучающихся, низкий уровень наблюдается у_____ % обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

- во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять

приёмы самостраховки;

- соблюдать игровую дисциплину;
- не вести игру влажными руками;
- знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- снять спортивную форму и спортивную обувь.
- вымыть лицо и руки с мылом.

О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

История развития настольного тенниса в России. В начале 19 века среди интеллигенции Москвы и Петербурга распространилась игра в волан на открытом воздухе.

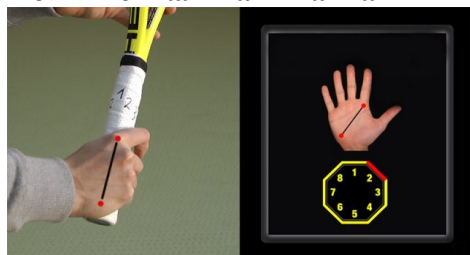
Играли ракетками со струнами и мячом с перьями, который иногда заменяли гуттаперчевым, а позднее резиновым мячом.

Осенью и зимой играли в помещении. Здесь игра представляла собой нечто вроде тенниса на полу. Затем появилась игра в мяч на двух столах, установленных на некотором расстоянии один от другого. Играющие вооружались деревянными лаптами и поочередно перебивали мяч через пролет между столами. Позднее столы сдвинули, и вместо пространства, разделяющего их, появилась сетка. Единых определенных правил игры не было.

Тема 2. Хватка ракетки.

Хват ракетки – важный элемент теннисной техники, который позволяет наносить различные типы ударов максимально точно и эффективно. Всего существует около десятка разновидностей хватки: шесть основных и еще несколько дополнительных.

Континентальная хватка

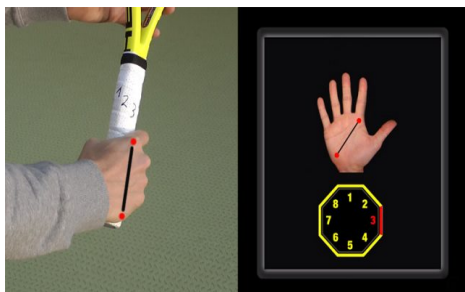


Техника хватки:

основание указательного пальца размещается на второй грани рукоятки ракетки, левое основание ладони находится на нижней части этой же грани.

Когда применять:

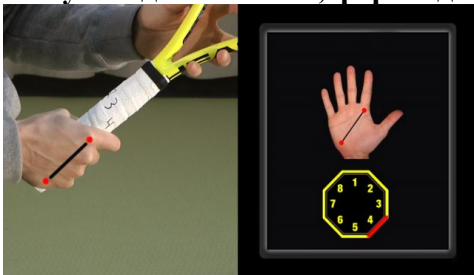
подача, прием свечи, удар слета, мячи с высоким отскоком.

Восточная хватка, форхенд**Техника хватки:**

переместить основание указательного пальца, а также левое основание ладони на третью грань рукоятки ракетки.

Когда применять:

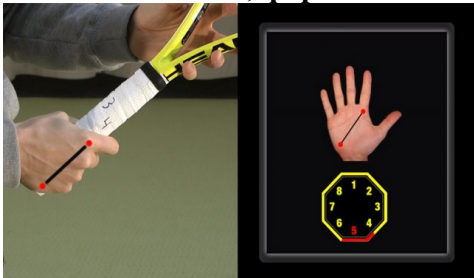
плоские удары, плоские удары с легким вращением мяча.

Полузападная хватка, форхенд**Техника хватки:**

переместить основание указательного пальца и левое основание ладони еще на одну грань по часовой стрелке – на четвертую часть рукоятки ракетки.

Когда применять:

удары с сильным вращением, выполнение свечей, обводящие удары.

Западная хватка, форхенд**Техника хватки:**

переместить основание указательного пальца и левое основание ладони на нижнюю грань рукоятки ракетки.

Когда применять:

нанесение ударов с мощным вращением, прием мячей с высоким отскоком при игре на грунте.

Восточная хватка, бэкхенд



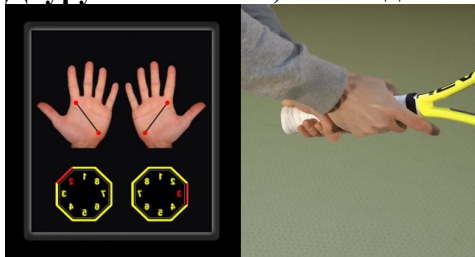
Техника хватки:

от континентальной хватки переместить основание указательного пальца и левое основание ладони на одну грань рукоятки против часовой стрелки.

Когда применять:

удары по низким и средним мячам слева, прием подачи, крученая подача

Двуручная хватка, бэкхенд



Техника хватки:

правая рука использует континентальную хватку, а левая рука находится основанием указательного пальца на третьей грани рукоятки против часовой стрелки.

Когда применять:

прием подачи, мощный атакующий удар слева.

Тема 3. Набивание мяча.

Берем ракетку таким образом, чтобы с одной стороны большой палец ложился костяшкой на резиновую накладку ракетки, с другой стороны указательный палец ложился на нижний край накладки ракетки. Рукоятка ракетки должна лежать в руке четко по сгибу большого пальца. Три оставшиеся пальца не должны крепко зажимать ракетку, а просто должны обхватывать ручку. Теперь пробуем набивать мячик на обеих сторонах ракетки. Сначала набиваем на одной стороне, когда привыкнем к движениям, то переходим на вторую сторону, а затем поочередно меняем стороны. После того, как мы освоились с простым набиванием, попробуем высоко отбивать мячик. Старайтесь контролировать силу своего удара, чтобы мяч не улетел в ненужную сторону. Далее попробуем набивать в движении. Начинаем набивать мяч, а затем шагаем вперед, потом назад, после этого еще раз назад и возвращаемся в исходное положение.

Тема 4. Игровая стойка у стола.

Игровые стойки в настольном теннисе следует разделить на стойки (позиции) для выполнения различных ударов и стойку для приема подач противника.

Рассмотрим стойку на приеме и общие вопросы стойки.

Стойка на приеме, прежде всего, должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении - влево, вправо, вперед, назад. Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.

Но что это означает конкретно - «чуть согнуты в коленях»?

В практике этот угол сгиба можно определить так: попробуйте совершить несколько пружинистых раскачиваний, а потом остаться в нижнем положении такого раскачивания. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей: и для приема подач, и для выполнения

отдельных ударов. Что конкретно означает - «пятки оторваны от пола»? Это означает и стойку, и передвижения на передней части ступни (не на носочках - это не балет!). Если сравнивать наши профессиональные перемещения со стартом спринтера, то сразу припоминается, что спринтеры даже искусственно отрывают пятки от земли при старте и отталкиваются передней частью ступни за счет стартовых колодок.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Другие положения центра тяжести тела не обеспечивают молниеносного старта. Ограничивают возможности передвижений сильный наклон туловища вперед, выпрямленные, напряженные ноги.

Расстояние между игроком и столом на приеме примерно соответствует длине вытянутой руки с ракеткой. Если спортсмен одинаково успешно принимает подачи и слева, и справа, он располагается на приеме напротив середины стола, лицом к столу, а обе ступни почти параллельны и смотрят вперед. Если спортсмен отдает предпочтение игре справа при приеме подачи, он занимает позицию несколько левее середины стола и в правой стойке (хотя бы ступни).

Правая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов справа) характеризуется тем, что ступни ног (особенно правая) развернуты вправо. Это позволяет отвести для замаха назад правое плечо. Обратите внимание: для разворота именно отводится назад правое плечо и правая часть туловища, а не левое выводится вперед, хотя попасть в левую позицию можно обоими описанными способами.

Левая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов слева) в большинстве пособий описывается, как стойка, противоположная правой, при этом правая нога и правое плечо находятся впереди левой ноги и левого плеча. Увеличение игровых скоростей и совершенствование материала ракетки требуют и позволяют выполнять все удары слева в положении лицом к столу. Ведь именно это-то и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча, придает особую притягательность игре слева.

Разные стойки связаны с индивидуальными и техническими особенностями спортсмена. Поэтому, хотя выше оговорены принципы стойки у стола, для каждого спортсмена характерна своя, только ему присущая стойка у стола.

Многие ведущие спортсмены на приеме подачи едва заметно переступают ногами, как бы раскачивают центр тяжести. Такое переступание обеспечивает старт сходу, а старт с ходу всегда быстрее, чем старт с места (сравните с теми же спринтерами в эстафете - скорость тех, кто стартует сходу на 2-ом, 3-ем и т.д. этапах всегда больше, чем у того, кто стартует с места на первом этапе).

Тема 5. Перемещение у стола.

Игрок должен легко и быстро двигаться у стола, чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч. Теннисист высокого класса настолько своевременно и опережающее передвигается по игровой площадке, что за ним трудно уследить, и создается впечатление, что не спортсмен идет навстречу мячу, а мяч неизменно направляется туда, где его уже ожидает соперник.

Выделяются следующие рациональные способы современных передвижений:

- одношажный — ближайшей к мячу ногой делается шаг в сторону, другую подтягивают скользящим движением до исходного положения. Этот способ используется в игре в ближней зоне и во многих случаях в средней;

- двухшажный — сначала делается скрестный шаг более дальней от мяча ногой, после чего она становится опорной, другой ногой делается шаг, как при одношажном способе. Двухшажный способ применяется при отражении косых мячей в средней зоне и при игре в дальней зоне.

Другие способы — прыжки, приставные шаги — являются менее рациональными, они содержат много лишних движений, не обеспечивают быстрого передвижения, преодоления больших расстояний.

Передвигаться игрок должен так, чтобы выйти в исходную позицию для нанесения удара. Эта позиция характеризуется, прежде всего, разворотом ступней ног. Когда мяч направляется на правую половину стола, ступни ног из условно параллельного положения разворачиваются вправо таким образом, чтобы тело игрока находилось за предполагаемой траекторией полета мяча после отскока. Для этой цели одновременно с поворотом ступней, туловище поворачивается в пояснице, а рукой делается замах. Аналогичные действия производятся, когда мяч направлен на левую половину стола, ступни ног и туловище теннисиста разворачиваются влево.

После удара ступни ног, туловище и рука должны вернуться в исходное положение. Но при современных скоростях игры возвращения в исходное положение в его классическом варианте практически не происходит. После удара теннисист незамедлительно начинает выход в позицию для следующего удара. Исходное положение, таким образом, во время розыгрыша очка означает возвращение в основную стойку теннисиста, расслабление мышц, удержание равновесия.

Чтобы удержать равновесие, необходимо в конце приставного шага, прыжка, броска применять торможение. Поэтому у теннисиста должны быть сильные, крепкие мышцы ног и хорошо работающая свободная от ракетки рука, которая в момент торможения движется в направлении, обратном первоначальному. Игроку в настольный теннис следует уделять значительное время упражнениям, повышающим силу ног, а также свободной руки. Кроме улучшения силовых характеристик это способствует повышению общей координации движений.

Тема 6. Плоский удар.

Плоские удары по мячу слева (с полулёта и толчком)

Мы уже знаем, что ударом с полулёта называется удар, при котором ракетка встречает мяч тотчас же после отскока, когда мяч поднялся над поверхностью стола менее чем на половину диаметра ракетки. При ударах с полулёта для отражения мяча на сторону противника используется поступательное движение мяча после отскока. Игрок просто подставляет ракетку, как бы создавая каждый раз на пути полета мяча стенку, ударяясь о которую мяч летит обратно. Мяч, отражаясь от такой стенки, сохраняет ту же скорость и тот же угол, которые были у него до отражения.

В отличие от остальных ударов для успешного выполнения плоского удара с полулёта совсем не обязательно, чтобы взаимодействие ракетки с мячом происходило в геометрическом центре ракетки. При ударе с полулёта мяч соприкасается с нижней, опущенной к столу, частью ракетки. Благодаря этому удары с полулёта по необходимости плоские или с нижним вращением, так как при ударе краем ракетки придать мячу сильное верхнее вращение невозможно из-за кратковременности контакта. Поэтому удары с полулёта не могут быть сильными ударами с большой начальной скоростью.

Плоский удар толчком отличается от удара с полулёта тем, что соприкосновение мяча с ракеткой происходит позже, в другой точке кривой полета мяча после отскока, чаще всего в высшей точке подъема или в самом начале снижения. В этот момент мяч уже почти не обладает поступательным движением, и если просто подставить на его пути ракетку, то мяч не отразится от ракетки и не перелетит через сетку на сторону противника. Поэтому ракетка должна в этом случае толкнуть мяч, придав ему поступательное движение. Удар толчком выполняется геометрическим центром ракетки.

Удар толчком — это удар новичка, впервые взявшего ракетку в руки. Он несложен для выполнения, но и практического значения теперь не имеет, так как не обладает ни быстротой, ни вращением мяча, которые могли бы хоть сколько-нибудь затруднить игру противника. Можно, правда, стоя лицом к сетке и добавляя к толчку движение руки перед собой прямо вверх, придать мячу несколько большую скорость и верхнее вращение, однако рекомендовать такие приемы значило бы заведомо обеднять технику настольного тенниса.

Не только туловище, но и рука с ракеткой при плоских ударах с полулёта и ударах толчком малоподвижны, изменяется только угол наклона ракетки по отношению к столу. Принимая крученые удары, необходимо верхнюю часть ракетки наклонять вперед, изменяя тем самым угол отражения и заставляя мяч лететь по более настильной траектории. При приеме резаных мячей ракетка, наоборот, должна иметь наклон верхней части назад, чтобы поднять отражаемый мяч над сеткой.

При отражении мячей с боковым вращением необходимо нейтрализовать стремление мяча уйти в сторону. Это достигается изменением угла встречи мяча с ракеткой в горизонтальной плоскости.

Игра ударами с полулёта и ударами толчком слева была очень распространена на заре настольного тенниса, когда были мало освоены резаные и крученые удары ракеткой с резиновой поверхностью. Удары толчком были тогда основой настольного тенниса. Но и до сих пор такая игра как основной способ ведения игры, к сожалению, находит еще своих приверженцев. Стоя почти неподвижно в 20—30 см от стола, немного наклонив туловище вперед, поставив правую ногу несколько впереди левой и действуя одной лишь правой рукой, игрок подставкой ракетки или толчками направляет все мячи на сторону противника — вот типичная картина примитивной техники игры прежнего пинг-понга. Недостаточно опытным и сильным игрокам при этом навязывается довольно быстрый темп, им трудно бороться с этой точной, хотя и малотехничной и тактически примитивной системой ведения игры. Однако опытным теннисистам не составляет особого труда переиграть даже самых быстрых и точных приверженцев игры ударами с полулёта. С появлением современной ракетки и усовершенствованных способов ведения атаки игра с полулёта уже не в состоянии обеспечить надежную защиту у стола. Такая защита пробивается, например, серией быстрых крученых мячей, варьируемых по глубине и по направлению. При быстром темпе современных атак, чтобы иметь возможность успешно защищаться, игроку поневоле приходится отступать назад и тем самым отказываться от своей системы игры.

Плоский удар с полулёта простой подстановкой ракетки и удар толчком являются в основном защитными ударами, попытки усилить удар приводят обычно к резкому увеличению ошибок в игре.

Однако точным ударом слева с полулёта должен надежно владеть каждый игрок, не делая его, однако, основным и единственным техническим приемом своей игры. Удары с полулёта нужны, во-первых, для изменения темпа игры (иногда полезно несколько мячей отыграть ударами с полулёта). Например, против игрока, который любит играть далеко от стола, в замедленном темпе, очень полезно дать серию быстрых мячей, направленных коротко и косо. Во-вторых, игрок часто бывает вынужден применять эти удары действиями противника. Например, если непосредственно после укороченного мяча противнику тотчас же удастся провести сильный атакующий удар в глубину стола, часто единственная возможность отразить его — это применить удар с полулёта. Наконец, в-третьих, — для выполнения заторможенных ударов, играющих большую роль в современной игре.

Для современной техники настольного тенниса характерно выполнение удара с полулёта таким же техническим приемом, как и любого другого удара, с таким же замахом и с такой же подготовкой к удару. Именно на этом основывается успех заторможенных ударов, о которых будет идти речь ниже.

Когда противник сильным ударом отогнан далеко от стола, очень важно уметь послать укороченный мяч. В подавляющем большинстве случаев техническим средством выполнения такого удара является заторможенный удар с полулёта. В этом отношении значение ударов с полулёта не только не уменьшилось, но даже возросло.

Выполнение таких ударов требует точного расчета, хорошего чувства мяча, так как производится с помощью малозаметной оттяжки кисти руки в момент контакта ракетки и мяча, мяч как бы затормаживается, его скорость погашается, и мяч падает на стороне противника, едва перелетев сетку (см. схему на рис. 29). Иногда тормозящее движение ракетки при ударе слева с полулёта сопровождается движением ракетки под мяч с наклоном верхней части ракетки назад, к плоскости стола. Мяч как бы выкапывается из стола. Благодаря этому движению ракетки мяч

получает небольшое нижнее вращение, еще более затрудняющее противнику прием укороченного мяча.

Тема 7. Подача.

Подача крайне важна. Шаги

Чтобы подавать правильно, вы, прежде всего, должны держать мяч на ладони. Так, чтобы ваш противник мог видеть, что у вас есть мяч, но главное, потому что это - официальное правило. Суть в том, что при положении мяча на ладони вы не сможете его закручивать при подаче.

Не демонстрируйте свою подачу. Скройте свою ракетку позади своего тела. Новичкам не стоит подавать слишком необычно, просто перекиньте мяч через сетку на стол и в правильную зону. Не теряйте очки на своих ошибках.

Планируйте подачу с учетом ваших сильных сторон и слабостей оппонента.

- Цельтесь под левую руку соперника, если он правша, и под правую руку соперника, если он левша, т.е. под бэкхэнд.
- Если соперник крепко держит ракетку, как при рукопожатии, цельтесь под бэкхэнд.
- Если противник стоит слишком близко к столу, сделайте глубокое высокое вращение.
- Если противник стоит далеко от стола, укорачивайте мяч по высоте или замедлите его движение, делайте короткую подачу. Остерегайтесь больших углов возвращения подачи, когда подаете коротко.

Не позволяя мячу прыгать, подбросьте его вверх и ударьте ракеткой.

После подачи мяча, он должен коснуться стола до сетки и за ней.

Как только подача закончена, подготовьтесь к приему мяча! У вас есть преимущество, вам известно первоначальное кручение и скорость мяча. У противника совсем мало времени, чтобы прочесть вращение, и потому он находится в невыгодном положении. А у вас преимущество, поскольку возврат подачи может лишь ограниченно изменить линию движения мяча и его вращение. Готовьтесь удержать свое преимущество и выиграть очко.

Победа зависит не от того, сильно или мягко вы ударяете, используя верхнее вращение или нижнее вращение, оборонительно или наступательно вы играете. Проигрыш приходит если играть без цели. Победа использует преимущество, которое вы имеете на подаче, и держится на нем. Без преимущества ваш противник утомится быстрее и, скорее всего, сделает больше ошибок.

Когда противник играет эмоционально, пусть он (или она) сам нанесет себе поражение. Постоянное агрессивное отбивание мяча (смэш) не является лучшим планом действий, лучший план действий - тот, который помогает выиграть игру. Отбивание может заставить противника чувствовать себя лучше и только. Настольный теннис физически и ментально требовательная игра.

Позже, когда вы будете играть лучше, подрезайте мяч или используйте изменение вращения и скорости. Боковое вращение заставляет мяч идти в другом направлении, когда он касается стола и еще больше, когда он касается покрытия ракетки. Подачи с верхним кручением и нижним кручением делают движение мяча длиннее или короче и добавляют глубину и вертикальный элемент к вашим подачам.

Используйте подачу с верхним кручением против противника, который играет близко к столу. Она имеет тенденцию перелетать через стол и отведет вашего противника назад. Хорошие очки вы заработаете после мячей, ударяющихся в край стола и соскальзывающих с него.

Используйте нижнее вращение (подрез - это крайнее нижнее вращение) на противнике, который по ошибке занял позицию принятия подачи слишком далеко от стола. Даже если вы не сделаете эйс, противник должен будет двигаться вперед, чтобы отбить подачу с нижним вращением, которая имеет тенденцию укорачиваться, и окажется в неудобном положении.

Продолжайте тренироваться, потому что, знаете, говорят: практика - путь к совершенству!

Практикуйте различные подачи - верхние, боковые, плоские, верхние боковые, нижние боковые, короткие, длинные и в направлении различных частей стола.

Подавайте с изменениями скорости и ритма. Один из вариантов изменения ритма – подавать, как можно быстрее, так можно сделать несколько эйсов или получить преимущество перед оппонентом, не успевшим принять игровую позу. В основном не стоит слишком полагаться на трюки, это не так эффективно, как играть уверенную, но вариабельную игру.

Подавайте точно, прицеливаясь для тренировки в цели на столе, например, цельтесь в монету.

Копируйте игроков мирового класса: они маскируют свою подачу, поворачивая тело в сторону, они бросают мяч довольно высоко для большей скорости, они держат подающую руку близко к телу для большей силы, и они играют в быстро меняющуюся игру.

Советы

- Помните, что нужно подбросить мяч вверх, по крайней мере, на 15 см. Если этого не сделать, это может считаться нарушением и даже стоить вам очка.
- Не забывайте применять к мячу различные типы вращения. Используя верхнее вращение для одной подачи и подкрутки или боковые вращения для следующей, вы смутите противника и сделаете свои подачи непредсказуемыми. Это даст вам большой шанс на победу в матче.

Предупреждения

Старайтесь не ударять мяч слишком мягко, когда вы направляете мяч сопернику, потому что тут же получите жесткий ответ от противника. Практикуйте каждую возможную подачу для каждой возможной ситуации, знайте диапазон возможных возвратов каждой подачи и как можно реагировать на возвращение мяча после подачи. В некоторых ситуациях правильно подавать слишком мягкую подачу, как в случае укороченной подачи, когда противник агрессивно делает смэш (он не сможет отбить подачу с полной силой, если это короткая подача). Как уловку можно использовать замедление темпа игры или просто разнообразие (при наличии большого арсенала подач в запасе).

Тема 8. Срезка. Что такое «срезка» в настольном теннисе?

Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Движение, выполняемое при таком ударе, похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем.

Само движение при срезке, независимо от того, справа или слева вы ее делаете, выполняйте так, словно вы ребром ракетки срезаете крупную головку бутона цветка, стоящего на тонком длинном стебле и при этом стараетесь, чтобы на ракетке остался только один бутон, без стебля.

Срезка — один из самых простых для освоения и выполнения ударов, без которого, как ни странно, не обходится в настольном теннисе ни одна встреча. Этим приемом, как правило, отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение. Отбить короткий мяч или самому сыграть, как говорят, коротко, принять подачу и не дать сопернику возможности атаковать вас — все это можно осуществить с помощью срезки.

Несколько советов по выполнению срезки:

- при замахе не поднимайте руку выше и дальше плеча и не ограничивайте движение руки у живота;
- движение выполняйте плавно, но с ускорением;
- по мячу ударяйте в высшей точке отскока перед собой: не пропускайте его назад, за себя;
- руку после удара не останавливайте, а выпрямляйте до конца;
- при окончании движения не отводите руку далеко вправо - она должна идти вперед и вниз к сетке.

Тема 9. Накат.

Накат слева (или же бэкхенд, англ. backhand — наотмашь) — один из основных игровых элементов в настольном теннисе, вызывающий, как правило, больше трудностей у новичков, чем его аналог справа. Сложность чаще всего обусловлена необходимостью выворачивать предплечье и кисть. Данный удар практически не придаёт мячу вращения, поэтому выполняется преимущественно по плоским мячам (исключением является наличие антиспина, коротких шипов). Его надлежащая отработка, грамотная корректировка ошибок во время имитации и спаррингов очень важны, ведь без хорошего наката слева невозможно поставить стабильный топ-спин — усложненный вариант удара уже с верхним вращением.

Правильное выполнение удара слева

Чтобы конкретнее и доходчивее объяснить основы выполнения наката слева, я предлагаю разделить этот элемент на несколько составных частей: стойка, замах, сам удар и концовка.

Стойка теннисиста

- Ноги расположены чуть шире ширины плеч
- Правая нога слегка впереди (именно слегка!)
- Колени согнуты
- Корпус расположен параллельно столу и наклонен немного вперед
- Нужно встать не слишком далеко от стола
- Лучше будет стоять не на всей ноге, а на носочках

Замах

- Всегда оставляйте маленький зазор между локтем и туловищем
- Не выворачивайте кисть слишком сильно
- Ракетка должна быть закрыта лишь слегка
- Не нужно сильно уводить руку налево или вниз — останавливайте её, когда кисть находится в районе живота
- Не выбрасывайте локоть вперед

Удар накатом слева

- Ударяйте по мячу, когда он достиг своей высшей точки
- Придавайте большее ускорение мячу, включая в работу импульс всего тела
- Не заваливайтесь назад
- Помните о расстоянии между локтём и туловищем

Концовка

- Проводите руку до конца на протяжении всего времени контакта резины с мячом
- Обязательно вернитесь в исходную стойку
- Провожайте мяч до конца, угол ракетки закрыт на протяжении всего наката

Работа ног теннисиста при накате слева

Всё нельзя полноценно осуществить без хорошей работы ног, к слову, в настольном теннисе от ног зависит не только бэкхенд, а фактически все основные элементы. Даже с идеальной техникой, стоя на месте, вы не будете попадать накатом слева. Когда игрок начинает тянуться за мячом вместо того, чтобы переместиться самому, он теряет равновесие и возможность придать удару больше силы посредством инерции тела. Поэтому нужно научиться грамотно подходить к мячу и обдумывать каждое движение. Совмещайте на тренировках переход от ближней в среднюю, дальнюю зоны и наоборот. Также улучшайте перемещение вокруг стола посредством приставных шагов — большая часть перемещений в настольном теннисе происходит именно приставными шагами.

Распространенные ошибки при ударе слева

Не заканчивайте движение руки на полпути.

Многие новички при выполнении бэкхенда боятся доводить ракетку до конца, думая, что из-за этого мяч может упасть в сетку или вылететь за стол. Из-за этого их движение начинает

походить больше на толчок нежели на накат. На самом деле, так вы, наоборот, лишаетесь контроля мяча, так как при полноценном накате время контакта мяча с резиной больше, чем при обычном толчке.

Следите за положением ног и корпуса

Еще одна популярная ошибка — это слишком сильно выставленная вперед правая нога и непараллельное положение туловища относительно стола. Настольный теннис — очень быстрая игра, где важны каждые доли секунды. А такое непрактичное положение будет вынуждать вас тратить много времени только на разворот туловища. Кроме того, из-за этого страдает техника и баланс в игре.

На этот раз речь пойдет о накате справа — атакующем плоском ударе, выполняющемся по мячу на средней дистанции. Он требует достаточную работу с переносом веса тела и, хотя бы минимальное чувство мяча. Сам по себе накат справа практически не используется теннисистами, играющих не на любительском уровне. В основном накат справа можно увидеть только на разминке. Однако он очень важен, так как является базисом для топа спинов и скруток справа — важнейших элементов для теннисиста с атакующим стилем игры, на которых будет в дальнейшем строиться вся игра.

Правильное выполнение удара справа.

Этот игровой элемент лучше разделить на несколько составляющих: стойка, замах, удар, концовка. В целом, техники выполнения накатов слева и справа имеют много схожих аспектов, поэтому рекомендую ознакомиться и с предыдущим разбором.

При накате справа

- Ноги расположены чуть шире ширины плеч
- Уже левая нога слегка впереди
- Колени немного согнуты
- Корпус расположен параллельно столу и наклонен немного вперед
- Игрок должен стоять недалеко от стола (примерно на расстоянии половины вытянутой руки)
- Локоть должен быть согнут примерно на 90-110 градусов
- Старайтесь не переносить вес тела полностью на пятки.

Замах

- Поворачивайте корпус немного вправо, начиная от бедер
- Вместе с ними уводите в сторону и руку
- Корпус двигает руку, а не наоборот
- Перемещайте вес тела на заднюю ногу
- Угол наклона ракетки - 45-60 градусов

Удар накатом справа

- Теперь вместе с корпусом больше сгибайте и локоть
- Ударяйте по мячу, когда он достиг высшей точки (хотя при достаточном чувстве мяча можно играть по восходящему мячу)
- Рука должна двигаться одновременно с корпусом
- Слегка ускоряйте удар предплечьем при соприкосновении ракетки с мячом
- Переносите вес на переднюю, левую ногу
- Угол ракетки остается одинаковым
- Корпус и плечи встречают мяч; не уводите их назад

Концовка

- Доводите руку до конца (примерно до уровня лба)
- Обязательно вернитесь в исходную стойку



Пример правильного удара, финальным действием рука дойдет до уровня лба.

Работа ног теннисиста при накате справа

Как и при ударе слева, тяжело осуществить без хорошей работы ног, от которой зависят все основные элементы в настольном теннисе. Когда игрок начинает тянуться за мячом вместо того, чтобы переместиться самому, он теряет равновесие и возможность придать удару большей силы посредством инерции тела. Поэтому нужно научиться грамотно подходить к мячу и обдумывать каждое движение. Для этого вы должны не только иметь хорошо развитую мускулатуру ног, но и уметь ей пользоваться. И для развития последнего самыми эффективными остаются банальные часы имитации и спарринга, тысячи отработанных в БКМ мячей. Совмещайте на тренировках переход от ближней в среднюю, дальнюю зоны и наоборот. Также улучшайте перемещение вокруг стола посредством приставных шагов — большая часть перемещений в настольном теннисе происходит именно приставными шагами. В общем, если вы хотите добиться в этом спорте каких-то успехов не только в краткосрочной перспективе, то не стоит пренебрегать тренировками на работу ног.

Распространенные ошибки при выполнении удара справа

- Работайте не только рукой, включайте в движение весь корпус.

Для тех, кто только начал изучать накат справа, бывает сложно одновременно следить и за работой туловища, и за работой руки. Иногда игроки просто поворачивают плечи, а всё остальное тело остается неподвижным или у них вовсе движется только локоть. Чтобы исправить эту ошибку, придется потратить какое-то время за имитацией у стола и наладить координацию во время наката. Добавляя инерцию всего тела в ваш удар, вы делаете его более контролируемым, вкладываете в него больше силы.

- Не уводите руку к левому плечу

Это одна из самых частых ошибок у новичков и самоучек. Стоит понимать, что, выполняя движение подобным образом, вы теряете точность и стабильность попадания.

- Не сгибайте запястье руки

Некоторые игроки сгибают запястье при ударе, и ракетка у них как бы смотрит в пол. Обычно это приводит к потере контроля, силы удара. Старайтесь держать кисть относительно прямо.

- Сохраняйте один угол наклона ракетки на протяжении всего удара

Многие начинающие начинают накат справа с правильно закрытой ракеткой, но под конец удара интуитивно стараются закрыть её ещё больше. Это становится причиной попадания мяча в сетку, а не на противоположную сторону стола.

- Не забывайте про локоть

Во-первых, помните про расстояние между туловищем и локтем. Во-вторых, не фиксируйте его в одном положении — во время замаха локоть больше открыт, но на протяжении удара он всё больше сгибается. Без этого аспекта движение больше походит на механическое. Это вредит точности и силе удара.

Тема 10. Атака со срезки.

Атака по срезке представляет собой удары по коротким мячам соперника, имеющим нижнее вращение. Поэтому при проведении атаки прежде всего необходимо точно определить высоту мяча над сеткой, длинный он или короткий и характер его вращения. При атаке необходимо выходить вперед для выполнения быстрых ударов. Не следует выполнять удар по отраженному соперником мячу после того, как он выйдет за пределы, — в этот момент он пойдет на снижение, вращение усилится и может возникнуть сложное положение.

Выполняя быстрые удары, игроку нужно увеличивать скорость полета мяча, гибко изменять направление, чтобы застать соперника врасплох. Важно научиться регулировать свои усилия, так как нет полной уверенности в том, что сильный зависающий удар будет успешным. Поэтому игрокам следует регулировать усилия в пределах 150 — 70% от максимума.

Упражнения, формирующие умение выполнять атаку против срезки, можно выполнять одному игроку против двоих и парами. Игроки могут выполнять срезку и направлять мяч в любую точку половине площадки соперника, однако сторона, которая главным образом осуществляет атакующий удар по срезке, должна прежде делить направление атаки, а другая — выполнять упражнение. В заключение обе пары могут произвольно выполнять срезку мячей, имеющих различные направления полета, и по собственному усмотрению находить момент для атаки или, выполняя крученный накат либо, развернуть контратаку.

Тема 11. Соревнования.

Проводятся внутри кружка. Используется форма круговой системы.

Планируемые результаты

В результате освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила соревнований по настольному теннису.

Обучающиеся будут уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом;
- уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Обучающиеся будут демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития настольного тенниса	1	1	2	Фронтальная, групповая/ текущий
2	Хватка ракетки	2	8	10	Фронтальная, групповая/ текущий
3	Набивание мяча	1	4	5	Фронтальная, групповая/ текущий
4	Игровая стойка у стола	1	4	5	Фронтальная, групповая/ текущий
5	Перемещение у стола	1	4	5	Фронтальная, групповая/ текущий
6	Плоский удар	2	6	8	Фронтальная, групповая/ текущий
7	Подача	2	6	8	Фронтальная, групповая/ текущий
8	Срезка	2	6	8	Фронтальная, групповая/ текущий
9	Накат	2	9	7	Фронтальная, групповая/ текущий
10	Атака со срезки	2	7	9	Фронтальная, групповая/ текущий
11	Участие в соревнованиях	-	1	5	Фронтальная, групповая/ текущий
	Итого	16	56	72	

Календарный учебный график программы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	4.09	15.30-17.00	Лекция Занятие	1 1	Техника безопасности. История развития настольного тенниса	Спортивный зал	Беседа, опрос
2.	Сентябрь	11.09	15.30-17.00	Игра	2	Хватка ракетки	Спортивный зал	Беседа, наблюдение, показ
3.	Сентябрь	18.09	15.30-17.00	Игра	2	Хватка ракетки	Спортивный зал	Наблюдение, показ
4.	Сентябрь	25.09	15.30-17.00	Игра	2	Хватка ракетки	Спортивный зал	Наблюдение, показ
5.	Октябрь	2.10	15.30-17.00	Игра	2	Хватка ракетки	Спортивный зал	Наблюдение, показ
6.	Октябрь	16.10	15.30-17.00	Игра	2	Хватка ракетки	Спортивный зал	Наблюдение, показ
7.	Октябрь	23.10	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Набивание мяча	Спортивный зал	Беседа, наблюдение, показ
8.	Октябрь	30.10	15.30-17.00	Игра	2	Набивание мяча	Спортивный зал	Беседа, опрос
9.	Ноябрь	6.11	15.30-17.00	Игра	2	Набивание мяча.	Спортивный зал	Беседа, опрос наблюдение
10.	Ноябрь	13.11	15.30-17.00	Занятие	2	Игровая стойка у стола	Спортивный зал	Беседа, наблюдение, показ
11.	Ноябрь	27.11	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Игровая стойка у стола	Спортивный зал	Наблюдение, показ
12.	Декабрь	4.12	15.30-17.00	Игра	2	Перемещение у стола	Спортивный зал	Беседа, наблюдение, показ
13.	Декабрь	11.12	15.30-17.00	Игра	2	Перемещение у стола	Спортивный зал	Наблюдение

14.	Декабрь	18.12	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Перемещение у стола	Спортивный зал	Самоанализ
15.	Декабрь	25.12	15.30-17.00	Игра	2	Плоский удар	Спортивный зал	Беседа, наблюдение, показ
16.	Январь	15.01	15.30-17.00	Игра	2	Плоский удар	Спортивный зал	Наблюдение, показ
17.	Январь	22.01	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Плоский удар	Спортивный зал	Наблюдение опрос
18.	Январь	29.01	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Плоский удар	Спортивный зал	Наблюдение, опрос
19.	Февраль	5.02	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Подача	Спортивный зал	Беседа, наблюдение, показ
20.	Февраль	12.02	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Подача	Спортивный зал	Наблюдение, показ
21.	Февраль	26.02	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Подача	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
22.	Март	5.03	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Подача	Спортивный зал	Самоанализ
23.	Март	12.03	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Срезка	Спортивный зал	Беседа, наблюдение, показ
24.	Март	19.03	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Срезка	Спортивный зал	Наблюдение, показ
25.	Март	26.03	15.30-17.00	Занятие Игра	1 1	Срезка	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
26.	Апрель	2.04	15.30-17.00	Игра	2	Срезка	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
27.	Апрель	16.04	15.30-17.00	Занятие	2	Накат	Спортивный зал	Беседа, наблюдение, показ
28.	Апрель	23.04	15.30-17.00	Занятие	2	Накат	Спортивный зал	Опрос, наблюдение,
29.	Апрель	30.04	15.30-17.00	Занятие	2	Накат	Спортивный зал	Опрос, наблюдение,

30.	Май	7.05	15.30-17.00	Занятие	2	Накат	Спортивный зал	Опрос, наблюдение,
31.	Май	14.05	15.30-17.00	Занятие	2	Атака со срезки	Спортивный зал	Беседа, наблюдение, показ
32.	Май	21.05	15.30-17.00	Игра	2	Атака со срезки	Спортивный зал	Наблюдение
33.	Май	28.05	15.30-17.00	Занятие	2	Атака со срезки	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
34.	Июнь	4.06	15.30-17.00	Игра	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение
35.	Июнь	11.06	15.30-17.00	Игра	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение
36.	Июнь	18.06	15.30-17.00	Игра	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Наблюдение

Рабочая программа воспитания

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся с ОВЗ:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся в быту, на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность»,

«миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирование у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое воспитание;

- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее и физическое воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры посредством развития индивидуальных физических способностей и укрепления здоровья.

Используемые формы воспитательной работы:

- объяснение, описание, указание, распоряжение, команда;
- индивидуальные рекомендации и консультации.
- спортивные викторины, конкурсы индивидуального мастерства, командные игровые программы.

Методы:

- показ предметных, пространственных, тактических и технических приемов мини-футбола;
- игровой (командный и индивидуальный) метод обучения;
- работа в команде, парах, индивидуально;

Планируемый результат: укрепление физического и психического здоровья; повышение мотивации к физической активности; сформированность настойчивости в достижении определенных спортивных результатов, стремление к получению качественного законченного спортивного результата; умение работать в команде; сформированность у обучающихся нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы программы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Беседа по противодействию идеологии терроризма и экстремизма	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Беседа на военно-патриотические темы	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Подвижные игры на ознакомление с игрой «Настольный теннис»	Физическое воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Сентябрь-декабрь
3.	Беседы о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю и оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

4.	Двухсторонние командные игры в «Настольный теннис»	Физическое воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «Международный женский день 8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Беседа о празднике «9 мая – день Великой Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных традиций	В рамках занятий	Май
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к физической культуре, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

Федеральный уровень:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. (в редакции от 20.02.2025г.).
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Федеральный закон от 08.08.2024 г. №315-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

Региональный уровень:

1. Постановление Правительства Калининградской области от 31.12.2013 г. №1023 «О государственной программе Калининградской области «Развитие образования».
2. Закон Калининградской области от 01.07.2013г. №241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 г.).
3. Распоряжение Правительства Калининградской области от 28.04.2018г. №87-рп «О внедрении системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей на территории Калининградской области».
4. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с., 2000 г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995 г.
7. Амелин А. Справочник для начинающего теннисиста. М., 1985 г.
8. Потанин А. Основы настольного тенниса. М., 1993 г.
9. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). М.: Просвещение, 1982 г.
10. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. М.: Воениздат, 1985 г. – 269 с.
11. Пашинин В. Настольный теннис. М., 1985 г.

12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. М.: Просвещение, 2012 г.

Для обучающихся:

1. Богушас М.- В. М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. М.: Просвещение, 1987 г. 128 с.: ил.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003 г. – 176 с. (Библиотека учителя).
3. Настольный теннис. Правила соревнований. М., 2002 г.
4. Настольный теннис на DVD. Основные упражнения. М.: ООО «Формат АВ», 2007 г.
5. Настольный теннис на DVD. Физическая подготовка игроков. М.: ООО «Формат АВ», 2008 г.
6. Настольный теннис на DVD. Тренировка с большим количеством мячей. М.: ООО «Формат АВ», 2007 г.
7. Уроки настольного тенниса. Техника В. Самсонова. DVD, 2006 г.