

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ» Г. ВОЛГОДОНСКА**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета

Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО

«Станция юных техников»

г. Волгодонска

\_\_\_\_\_ Л.В. Рязанкина

Приказ от

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
объединения «Настольный теннис»**

Вид программы модифицированный

Тип программы: традиционный

Уровень программы: базовый

Срок реализации ДООП

1 год, 216 часов

Разработчик

педагог дополнительного образования

Носов Александр Павлович

Волгодонск  
2023

## Оглавление:

|          |                                               |    |
|----------|-----------------------------------------------|----|
| <b>1</b> | <b>Комплекс основных характеристик:</b>       |    |
| 1.1      | Пояснительная записка                         | 3  |
| 1.2      | Учебный план                                  | 5  |
| 1.3      | Содержание программы                          | 6  |
| 1.4      | Планируемые результаты                        | 7  |
| <b>2</b> | <b>Организационно-педагогические условия:</b> |    |
| 2.1      | Календарный учебный график                    | 9  |
| 2.2      | Методический блок                             | 10 |
| 2.3      | Диагностический блок                          | 10 |
| 2.5      | Список литературы                             | 13 |
| <b>3</b> | <b>Приложения</b>                             | 14 |

## Пояснительная записка

**Настольный теннис** — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис. Теннис-юниор» рассчитана на один год обучения, относится к **физкультурно-спортивной направленности**, направление настольный теннис, уровень базовый.

**Новизна программы** заключается в ее реализации в учреждении дополнительного образования технической направленности.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить

внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Отличительные особенности данной программы от других аналогичных программ:** программа, являясь базовой, предусматривает возможность одновременной тренировки детей разного возраста до приемлемого начального игрового уровня. В программе также применяется собственная методическая разработка ускоренного развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов исходя из уровня общефизической подготовки каждого учащегося.

#### **Возраст учащихся.**

Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 17 лет.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 12-15 детей.

При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Набор групп осуществляется без особых требований к физической подготовке учащихся. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

**Срок реализации программы** 1 год: 216 часов в год, 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

### **Основные принципы программы:**

Принцип доступности, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности, принцип активности и самостоятельности

### **Методы и приемы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Форма обучения:** парная, индивидуально-групповая.

## Учебный план

| №<br>п/п                         |                                                           | Количество часов |          |       | Форма<br>контроля,<br>аттестации |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|----------------------------------|
|                                  |                                                           | Теория           | Практика | Всего |                                  |
| 1. Раздел Тактическая подготовка |                                                           |                  |          |       |                                  |
| 1.1                              | Вводное<br>занятие                                        | 1                | 1        | 2     |                                  |
| 1.2                              | Виды ударов<br>(атакующие,<br>промежуточные,<br>защитные) | 4                | 6        | 10    |                                  |
| 1.3                              | Тренировки<br>сложных подач<br>и их приёма                | 1                | 9        | 10    |                                  |
| 1.4                              | Имитационные<br>упражнения                                | 1                | 5        | 6     |                                  |
| 1.5                              | Активный<br>приём подачи<br>накатом                       | 1                | 7        | 8     |                                  |
| 1.6                              | Подрезка мяча<br>справа и слева                           | 1                | 7        | 8     |                                  |
| 2. Раздел Техническая подготовка |                                                           |                  |          |       |                                  |
| 2.1                              | Восемь<br>принципов<br>выполнения<br>удара                | 1                | 9        | 10    |                                  |
| 2.2                              | Игра<br>различными<br>ударами без<br>потери мяча          | 1                | 9        | 10    |                                  |
| 2.3                              | Стойка.<br>Координация у<br>стола                         | 1                | 5        | 6     |                                  |
| 2.4                              | Перемещение у<br>стола                                    | 1                | 3        | 4     |                                  |
| 2.5                              | Точность<br>попадания.<br>Техника                         | 1                | 11       | 12    |                                  |
| 3.Раздел Игровая подготовка      |                                                           |                  |          |       |                                  |
| 3.1                              | Игры на счёт                                              | 1                | 19       | 20    |                                  |
| 3.2                              | Парные игры                                               | 1                | 21       | 22    |                                  |
| 4.Раздел Упражнения по элементам |                                                           |                  |          |       |                                  |
| 4.1                              | Упражнения                                                | 1                | 19       | 20    |                                  |

|                                           |                                                          |    |     |     |  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|-----|-----|--|
|                                           | для освоения и совершенствования техники игры            |    |     |     |  |
| 4.2                                       | Комбинированные серии ударов                             | 1  | 21  | 22  |  |
| <b>5.Раздел Индивидуальная подготовка</b> |                                                          |    |     |     |  |
| 5.1                                       | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры | 1  | 19  | 20  |  |
| 5.2                                       | Комбинированные серии ударов                             | 1  | 19  | 20  |  |
|                                           | Подведение итогов года                                   |    | 2   | 2   |  |
| Итого:                                    |                                                          | 12 | 204 | 216 |  |

### **Содержание программы.**

#### **1. Тактическая подготовка**

##### Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности.

Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).

##### Практический компонент:

Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).

Тренировка сложных подач и их приёма.

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

#### **2. Техническая подготовка**

##### Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара.

##### Практический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

#### **3. Игровая подготовка**

##### Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

#### **4. Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

#### **5. Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

### **Планируемые результаты:**

К концу года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение
- педагогический анализ результатов
- тестирование
- выполнение учащимися диагностических заданий

- участие учащихся в соревнованиях различного уровня
- активность учащихся на занятиях

### **Форма проведения итогов реализации программы**

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Итоговая аттестация проводится по окончании года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

## Календарный учебный график

Режим работы объединения «Настольный теннис»

|                                  |                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Продолжительность учебной недели | 5 дней (вторник, среда, четверг, пятница, воскресенье) |
| Время занятий групп              | 2 часа в день                                          |
| Выходные дни                     | Понедельник, суббота, праздничные дни                  |

Продолжительность учебного года

|              |                              |           |
|--------------|------------------------------|-----------|
| Учебный год  | с 01.09.2023г. по 31.05.24г. | 36 недель |
| I полугодие  | с 01.09.23г. по 31.12.23г.   | 17 недель |
| II полугодие | с 09.12.23 по 31.05.2024г.   | 19 недель |

## Соревнования

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Осенние старты          | октябрь |
| Новогодние соревнования | январь  |
| Весенняя капель         | март    |
| Юный мастер             | май     |
| Летний ветер            | июль    |

## Методический блок

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

| № п/п | Разделы и темы          | Формы занятия           | Приемы и методы организации занятий | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение                                                                                                                                                            |
|-------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Тактическая подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный.               | Литература, фотоматериал.             | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 2     | Техническая подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный.               | Литература, фотоматериал.             | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 3     | Игровая подготовка.     | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный.               | Литература, фотоматериал.             | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 4     | Упражнения              | Беседа,                 | Словесный                           | Литература,                           | Тетрадь для записей и                                                                                                                                                            |

|   |                              |                               |                              |                                  |                                                                                                                                                                                                       |
|---|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | по<br>элементам.<br>Тренинг. | рассказ,<br>показ.            | ,<br>наглядный.              | фотоматериал<br>.                | зарисовок, ручка, простой<br>карандаш, ластик,<br>теннисные столы, сетки<br>для настольного тенниса,<br>ракетки для настольного<br>тенниса, мячи для<br>настольного тенниса.                          |
| 5 | Индивидуал<br>ьная работа.   | Беседа,<br>рассказ,<br>показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | Тетрадь для записей и<br>зарисовок, ручка, простой<br>карандаш, ластик,<br>теннисные столы, сетки<br>для настольного тенниса,<br>ракетки для настольного<br>тенниса, мячи для<br>настольного тенниса. |

### Диагностический блок

#### Оценочные материалы

#### **Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

#### **Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

#### Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 50 – 75. Девушки: 40 – 60.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

## Список литературы для педагога.

### 1. Нормативно-правовая база

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС- 1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
15. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Станция юных техников» г. Волгодонска.

## 2. Литература для педагога

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

## 3. Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

## Приложение

### Словарь специальных терминов настольного тенниса

#### Технические приемы

Технический прием - целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер - способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Тактический прием - определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

Технико-тактический прием - отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.

Хватка - способ держания ракетки.

Вертикальная хватка - способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх, а ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

Горизонтальная хватка - способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

Поддача - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале он ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

Подающий - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше очка.

Принимающий - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше очка.

Ударить мяч - удар засчитывается (считается правильно выполненным) если игрок касается мяча своей ракеткой, держа её рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

Толчок - технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча, в основном, выполняется новичками.

Откидка - пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

Подставка - (удар с полулета) - вариант толчка - технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником. Различают активную и пассивную подставку.

Накат - удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

Контрнакат - накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее вращение (ответное действие накатом на накат).

Скидка - накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи, используемый как начало атаки; кистевой удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

Топ-спин - технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

Контртоп-спин - ответный, еще более сильный топ-спин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин, так называемая «перекрутка» или перекручивание).

Топс-удар - быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча; выполняемый с целью немедленного выигрыша очка.

Боковой топ-спин - топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительно придается боковое вращение правое и левое.

Завершающий удар (жесткий накат) - накат, при котором мячу придается больше поступательная, чем вращательная скорость.

Контрудар - ответный, еще более сильный технический прием, выполняемый по мячу, возвращенному соперником.

Свеча - удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной.

Крученая свеча - разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения.

Удар по свече - атакующий удар, выполненный по высокому мячу, после которого мяч летит по нисходящей траектории.

Запил - технический прием, с помощью которого мячу придается очень сильное нижнее вращение за счет активной работы кисти. Может выполняться на любой дистанции от стола.

Подрезка - технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

Срезка - подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением.

Укоротка - технический прием со стопорящим движением руки вперед, цель которого уменьшить поступательную скорость движения мяча, так чтобы он ударился как можно ближе к сетке на стороне, и чтобы после первого (и даже второго) отскока он не вылетал за пределы стола.

С захода - выполнение технического приема ладонной стороной ракетки из левого угла и тыльной стороной ракетки из правого угла.