

Управление образования администрации  
Кольчугинского района Владимирской области  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 5»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «16» мая 2025 г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «Средняя школа № 5»  
/Е.В.Дергунов  
Приказ № 98-а  
от «19» мая 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"Настольный теннис"**

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

(уровень программы - ознакомительный)

Автор-составитель:  
Баранов Алексей Евгеньевич  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

г. Кольчугино, 2025 г.

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис», авторская с внешней рецензией, разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования:

- Федерального закона №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309«О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письма Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Муниципального Положения о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «Средняя школа № 5».

**Направленность Программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения Программы** – ознакомительный.

**Актуальность Программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для обучения основам игры в настольный теннис, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и развития физических качеств занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

**Отличительная особенность Программы.**

Программа разработана с учётом интересов обучающихся к спортивно-игровой деятельности.

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.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому

обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. При подборе средств и методов практических занятий тренер- преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Настольный теннис», в школьной программе не предусмотрено.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; скорости реакции; координации; снижению заболеваемости.

Профессиональная ориентация обучающихся реализуется через использование на занятиях методических (дидактических) материалов профессионального содержания.

**Значимость программы для муниципалитета:** образовательная программа разработана в целях профилактики и предупреждения девиантного поведения детей и подростков.

**Сроки реализации Программы.**

**Объем Программы – 210 часов.**

**Срок освоения Программы – 1 год.**

**Режим и продолжительность занятий.**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» является возрастная категория обучающихся 12-17 лет.

**Режим и продолжительность занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 210 часов.

**Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории.**

Оптимальное количество обучающихся в группе – 12-15 человек. Возраст обучающихся – 12-17 лет.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Форма реализации образовательной программы:** традиционная.

**Организационные формы обучения:** групповые. Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и технико-тактическую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой, оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- познакомить с разнообразием профессий в рамках направленности программы.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, координационные способности выносливость);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, высокую работоспособность, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

## **Содержание программы**

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационные и теоретические основы игры в настольный теннис. Профессии спортивной направленности.	9	6	3	тестирование
2.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	33	6	27	тренировочные занятия
3.	Тактика: изучение технико – тактических приемов игры.	27	5	22	тренировочные занятия
4.	Индивидуальная подготовка.	15	0	15	тренировочные занятия
5.	Игры на счёт.	48	1	47	тренировочные занятия
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	21	4	17	тренировочные занятия
7.	Контроль нормативов физического развития.	39	3	36	Тестирование ОФП
8.	Инструкторская и судейская практика	6	0	6	судейство соревнований школьного уровня
9.	Контрольные испытания, соревнования	12	0	12	Участие в соревнованиях
<b>Итого:</b>		<b>210</b>	<b>25</b>	<b>185</b>	

### Содержание учебного плана

- Организационные и теоретические основы игры в настольный теннис 9 ч.  
(теория 6ч, практич. 3)**
  - Инструктаж по технике безопасности.
  - Правила распорядка.
  - История создания и развития настольного тенниса
- Техника: совершенствование передвижения и координации 33 ч.  
(теория 6 ч, практика 27 ч.)**
  - Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).
  - Техника передвижений у стола, координация.
  - Точность попадания, техника.
  - Атака, контратака.
  - Подача мяча
  - Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости

- 3. Тактика: изучение технико – тактических приемов игры 27 ч. (теория 5 ч., практика 22 ч.)**
- 3.1 Удар справа, удар слева.
- 3.2 Срезка в ближнюю и дальнюю зону.
- 3.3 Тактические приёмы и комбинации.
- 3.4 Возврат мяча срезка слева влево.
- 3.5. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
- 4. Индивидуальная подготовка 15 ч. (теория 0 ч., практика 15 ч)**
- 4.1 Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.
- 4.2 Индивидуальный разбор упражнений.
- 4.3 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
- 5. Игры на счёт 48 ч. ( теория1 ч, практика 47 ч)**
- 5.1 Правила игры.
- 5.2 Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).
- 5.3 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
- 6. Простые упражнения по элементам (без усложнений) 21 ч. (теория 4 ч, практика 17 ч)**
- 6.1 Имитация ударов на столе.
- 6.2 Упражнения на развитие скорости удара.
- 6.3 Совершенствование подач и их приёма.
- 6.4. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
- 7. Контроль нормативов физического развития 39 ч. (теория 3 ч, практика 33 )**
- 7.1 Сдача нормативов.
- 7.2 Тесты игровые.
- 7.3 Индивидуальная работа.
- 7.4 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
- 8. Инструкторская и судейская практика 6 ч. (практика 6ч, теория 0 ч)**
- 9. Контрольные испытания, соревнования 12 ч. (практика 12 ч, теория 0 ч)**

### **Планируемые результаты**

#### **Обучающие:**

- основным приёмам двухсторонних игр;
- овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомиться обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- сформировать знание о разнообразии профессий в рамках направленности программы.

#### **Развивающие:**

- прикладные жизненно важные навыки, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- навыки дисциплины и самоорганизации;
- двигательные качества (быстроту, координационные способности выносливость);
- личностные качества: психологическую устойчивость, высокую

работоспособность, выносливость, быстроту принятия решений.

**Воспитательные:**

- гигиенические навыки;
- познавательные интересы, творческой активности и инициативы;
- волевые и нравственные качества, определяющих формирование личности ребёнка;
- потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график (КТП. Приложение 1)**

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	35	70	210	2 раза в неделю по 3 часа

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Обучение проходит в отдельном помещении, оборудованным всем необходимым: теннисный стол, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

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

**Учебно-методическое обеспечение:**

**Формы занятий**

Основными формами занятий являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (занятия-игры, занятия-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;

- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

### **Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.
- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

### **Задачи психологической подготовки:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные

### **Информационное обеспечение**

1. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. -464 с.
2. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
3. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

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

### ***Кадровое обеспечение***

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт тренерской работы.

### **Формы аттестации.**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

1. этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

2. этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

3. этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

### **Виды контроля**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

### **Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

### **Оценочные материалы (Приложение 2).**

### **Список литературы**

1. Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6+12» М.: «Физкультура и спорт», 2005.
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» М.: «Физкультура и спорт», 2000.
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» М.: «Физкультура и Спорт», 2008.
4. Барчукова Г.В. Воробьев В.А. Матыцин О.В. «Настольный теннис». Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: «Советский спорт», 2009.
5. Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г.В.Барчукова, В.Н.Волков. — М., 1982.
6. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.
7. Гнатюк Н.П. неизведанная планета/ Н.П.Гнатюк – М.: Изд. Триумф, 2014.
8. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев, 1973.
9. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС, 1984.
11. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989.
12. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-3			Теоретическое занятие с практической частью	3	Инструктаж по технике безопасности. Профессии спортивной направленности.	МБОУ «Средняя школа №5»	Опрос, беседа
4-6			Теоретическое занятие с практической частью	3	Правила распорядка.	МБОУ «Средняя школа №5»	тестирование
7-9			Теоретическое занятие с практической частью	3	История создания и развития настольного тенниса	МБОУ «Средняя школа №5»	тестирование
10-15			Практические занятия с теоретической частью	6	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
16-21			Практические занятия с теоретической частью	6	Техника передвижений у стола, координация.	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
22-27			Практические занятия с теоретической частью	6	Точность попадания, техника.	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
28-33			Практические занятия с теоретической частью	6	Атака, контратака.	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия

34-39			Практические занятия с теоретической частью	6	Подача мяча	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
40-42			Практическое занятие с теоретической частью	3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	МБОУ «Средняя школа №5»	Учет освоения отдельных элементов
43-48			Практические занятия с теоретической частью	6	Удар справа, удар слева	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
49-54			Практические занятия с теоретической частью	6	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
55-60			Практические занятия с теоретической частью	6	Тактические приёмы и комбинации	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
61-66			Практические занятия с теоретической частью	6	Возврат мяча срезка слева влево.	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
67-69			Практическое занятие с теоретической частью	3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	МБОУ «Средняя школа №5»	Учет освоения отдельных элементов
70-75			Практические занятия	6	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
76-81			Практические занятия	6	Индивидуальный разбор упражнений.	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
82-84			Практическое занятие	3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	МБОУ «Средняя школа №5»	Учет освоения отдельных элементов
85-87			Практическое занятие с теоретической частью	3	Правила игры.	МБОУ «Средняя школа №5»	опрос

88-129			Практические занятия	42	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
130-132			Практическое занятие	3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	МБОУ «Средняя школа №5»	Учет освоения отдельных элементов
133-153			Практические занятия с теоретической частью	21	Элементы упражнений (имитации, развитие качеств, контроль)	МБОУ «Средняя школа №5»	Учет освоения отдельных элементов
154-156			Практическое занятие с теоретической частью	3	Сдача нормативов.	МБОУ «Средняя школа №5»	Учет
156-159			Практическое занятие с теоретической частью	3	Тесты игровые.	МБОУ «Средняя школа №5»	Тестирование
160-189			Практические занятия	30	Индивидуальная работа.	МБОУ «Средняя школа №5»	Тренировочные занятия
190-192			Практическое занятие с теоретической частью	3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	МБОУ «Средняя школа №5»	Учет освоения отдельных элементов
193-198			Практические занятия	6	Инструкторская и судейская практика	МБОУ «Средняя школа №5»	Учет результатов судейства
199-210			Практические занятия	12	Контрольные испытания, соревнования	МБОУ «Средняя школа №5»	Учет результатов соревнований

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

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.