

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Лахденпохский Центр детского творчества»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «25» августа 2021г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЛЦДТ»  
А.Г. Величко  
Приказ № 68-Р  
от «07» сентября 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности

**Уровень:** 1-й год – ознакомительный  
2-й год – базовый

**Возраст обучающихся:** 10-14 лет

**Срок реализации:** 2 года

*Автор-составитель:*  
Гончар Наталья Васильевна,  
методист МБУ ДО ЛЦДТ

г. Лахденпохья 2021 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Лахденпохский Центр детского творчества»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «25» августа 2021г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЛЦДТ»  
\_\_\_\_\_ А.Г. Величко  
Приказ № 68-Р  
от «07» сентября 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности

**Уровень:** 1-й год – ознакомительный  
2-й год – базовый

**Возраст обучающихся:** 10-14 лет

**Срок реализации:** 2 года

*Автор-составитель:*  
Гончар Наталья Васильевна,  
методист МБУ ДО ЛЦДТ

г. Лахденпохья 2021 г.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Настольный теннис – высокодинамичный вид спорта. Игровые упражнения, технические приемы, используемые в настольном теннисе, состоят из естественных движений, выполняемых при повышенном эмоциональном подъеме, что способствует развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств обучающихся. Настольный теннис способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы, развитию органов дыхания, улучшению обмена веществ.

Уметь хорошо играть в настольный теннис – это большое искусство. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность и остроумие технических комбинаций, выполненных в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище.

Программа направлена на удовлетворение потребностей у обучающихся в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана программ «Настольный теннис».

Программа предоставляет возможность обучающимся заниматься по индивидуальным образовательным маршрутам.

### **Программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года №1726-р;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования Республики Карелия от 02.07.2019 года № 721 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

***Направленность:*** физкультурно-спортивная.

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для обучающихся от 10 до 14 лет.

В этом возрасте активно идет процесс познавательного развития, совершенствуется самоконтроль деятельности. В общении формируются и развиваются коммуникативные способности. В труде идет активный процесс становления тех практических умений и

навыков, которые в будущем могут понадобиться для совершенствования профессиональных способностей.

Средний подростковый возраст отличается повышенной интеллектуальной активностью, которая стимулируется не только естественной возрастной любознательностью, но и желанием развить, продемонстрировать окружающим свои способности, получить высокую оценку с их стороны.

Программа предусматривает возможность заниматься с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья. В процессе проведения занятия создаются условия, которые позволяют ребенку работать в своем темпе, проявлять максимальную степень самостоятельности при выполнении задания.

#### ***Актуальность программы***

Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у подростков такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление, смелости, настойчивости, решительности.

Настольный теннис является средством активного отдыха, особенно для занятых умственной деятельностью, поскольку помогает снять психологическое напряжение и дать оптимальную нагрузку на все группы мышц.

#### ***Новизна***

В рамках реализации программы дети получают представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание.

При занятиях настольным теннисом развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

#### ***Отличительной особенностью программы***

Образовательный процесс программы разработан в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Настольный теннис служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Развивается реакция на движущийся объект, быстрота мышления и принятие решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольного тенниса.

#### ***Педагогическая целесообразность***

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка:

коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

#### ***Объем и срок освоения программы***

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество – 144 часов (1год обучения - 72 часа, 2 год обучения – 72 часа).

***Форма обучения*** – очная.

***Состав группы*** – 10 -12 человек, постоянный, но в течение учебного года могут быть изменения в списках.

#### ***Режим занятий***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, или 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность академического часа - 45 минут.

## **1.2. Цель и задачи**

### **Цель**

Создание условий для самореализации, социальной адаптации и оздоровления обучающихся через приобщение к игре в настольный теннис.

### **Задачи**

#### ***Предметные:***

- познакомить обучающихся с историей настольного тенниса,
- изучить инвентарь для игры и его названия,
- освоить правила игры в настольный теннис,
- усвоить основные элементы игры: толчок, подача, накат, подрезка, подставка, топ – спин,
- освоить основные тактические приёмы игры,
- изучить правила техники безопасности при игре в настольный теннис,
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса,
- научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры,
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях,
- привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

#### ***Личностные:***

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, координацию, внимание, глазомер, мышление,
- развить двигательные способности посредством игры в теннис,
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга,
- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом,
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия,

- способствовать проявлению волевых и нравственных качеств.

**Метапредметные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся,
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности,
- воспитывать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формирование потребности здорового образа жизни.

### 1.3. Планируемые результаты

**К концу 1 года обучения, обучающиеся должны**

**Знать:**

- историю настольного тенниса,
- общие понятия о гигиене,
- краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма,
- инвентарь для игры и его названия,
- правила игры в настольный теннис,
- основные элементы игры: толчок, подача, накат, подрезка, подставка, топ – спин,
- основные тактические приёмы игры,
- подачи в настольном теннисе,
- виды и способы хвата ракетки,
- правила техники безопасности при игре в настольный теннис,
- виды ударов по мячу в настольном теннисе,
- правильную стойку теннисиста и виды передвижения у стола,
- тактику правильного применения атакующих ударов в игре.

**Уметь:**

- передвигаться на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м),
- подбрасывать, набивать, удерживать мяч на ракетке в статичном положении и в движении,
- владение техникой контроля мяча,
- правильно вводить мяча в игру подачей,
- правильно применять защитные удары в игре.
- делать упражнения для развития быстроты передвижения и быстроты реакции,
- делать упражнения на развитие выносливости.

**К концу 2 года обучения, обучающиеся должны**

**Знать:**

- технические приемы настольного тенниса,
- приемы тактики игры в настольный теннис,
- правила судейства в настольном теннисе,
- упражнения для всех групп мышц,
- виды защитных ударов слева и справа, технику и способы применения,
- атакующие удары слева (накаты и топ- спины слева и справа, способы их применения),
- технику выполнения ударов «треугольник», «восьмерка»,
- технику выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка»,
- технику подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением.

**Уметь:**

- выполнять упражнения на развитие гибкости, быстроты, ловкости.
- 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,
- выполнять удары толчком справа и слева,
- выполнять серии розыгрышей ударами толчком друг с другом в паре только справа и слева,
- удерживать мяч в игре перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием – ударов справа – слева,
- правильно выполнять технические приемы (подрезки, накаты, топспины),
- применять атакующие и защитные удары.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы****Личностные результаты** проявляются, прежде всего:

- в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью,
- накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень:

- сформированности качественных и универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности,
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности,
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты:**

- освоение двигательных умений и навыков,
- умение их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе,
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время – совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений,
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения,
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях,
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;
- технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности,
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

### 1.3. Содержание программы

***Учебно-тематический план 1 года обучения***

| №      | Тема                                                                   | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации (контроля) |
|--------|------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|-----------------------------|
| 1      | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.                   | 4     | 2      | 2        | первичная                   |
|        | 1.1. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. | 2     | 1      | 1        | опрос                       |
|        | 1.2. Правила игры в настольный теннис                                  | 2     | 1      | 1        | текущая                     |
| 2      | Общая физическая подготовка                                            | 15    | 1      | 14       | текущая                     |
| 3      | Специальная физическая подготовка                                      | 11    | 1      | 10       | промежуточная               |
| 4      | Основы техники игры                                                    | 24    | 4      | 20       | наблюдение                  |
| 5      | Основы тактики игры                                                    | 12    | 2      | 10       |                             |
|        | 5.1. Контрольные игры и соревнования                                   | 10    | 2      | 8        | текущая                     |
|        | 5.2. Тестирование                                                      | 2     | -      | 2        | итоговая                    |
| 6      | Учебные игры                                                           | 6     | -      | 6        | наблюдение                  |
| Итого: |                                                                        | 72    | 10     | 62       |                             |

## **Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (4 часа).**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

*Практика.* Комплекс приемов игры в настольный теннис

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (15 часов).**

*Теория.* Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать 8 движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

*Практика.* Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке .

### **Тема 3. Специальная подготовка (11 часов).**

*Теория.* Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

*Практика.* Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

### **Тема 4. Основы техники игры (24 часа).**

*Теория.* Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

*Практика.* Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

### **Тема 5. Основы тактики игры (12 часов).**

*Теория.* Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

*Практика.* Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

### **Тема 6. Учебные игры (6 часов).**

*Практика.* Соревновательная практика. Сдача контрольно-переводных нормативов.

### Учебно-тематический план 2 года обучения

| №      | Тема                                                                   | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации (контроля) |
|--------|------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|-----------------------------|
| 1      | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.                   | 4     | 2      | 2        | Первичная                   |
|        | 1.3. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. | 2     | 1      | 1        | Опрос, викторина            |
|        | 1.4. Правила игры в настольный теннис                                  | 2     | 1      | 1        | текущая                     |
| 2      | Общая физическая подготовка                                            | 10    | 1      | 9        | текущая                     |
| 3      | Специальная физическая подготовка                                      | 16    | 1      | 15       | промежуточная               |
| 4      | Основы техники игры                                                    | 24    | 4      | 20       | наблюдение                  |
| 5      | Основы тактики игры                                                    | 12    | 2      | 10       |                             |
|        | 5.1. Контрольные игры и соревнования                                   | 10    | 2      | 8        | текущая                     |
|        | 5.2. Тестирование                                                      | 2     |        | 2        | итоговая                    |
| 6      | Учебные игры                                                           | 6     |        | 6        | наблюдение                  |
| Итого: |                                                                        | 72    | 10     | 62       |                             |

### Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (4 часа).**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

**Практика.** Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (10 часов).**

**Теория.** Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

**Практика.** Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

#### **Тема 3. Специальная подготовка (16 часов).**

**Теория.** Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

**Практика.** Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

#### **Тема 4. Основы техники игры (24 часа).**

**Теория.** Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ- спины слева) Накаты и топ- спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника

выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топспинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

**Практика.** Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического 10 положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа

#### **Тема 5. Основы тактики игры (12 часов).**

**Теория.** Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

**Практика.** Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

#### **Тема 6. Учебные, тренировочные и соревновательные игры (6 часов).**

**Практика.** Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

|                                                                                     |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | каникулы        |
|  | аттестация      |
|  | вводное занятие |
|  | текущее занятие |

| Месяц обучения  | сентябрь                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Октябрь                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ноябрь                                                                              |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       | декабрь                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Неделя обучения | 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                   | 9                                                                                   | 10                                                                                  | 11                                                                                   | 12                                                                                    | 13                                                                                    | 14                                                                                    | 15                                                                                    | 16                                                                                    | 17                                                                                    |
| 1 год обучения  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 год обучения  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Месяц обучения  | Январь |    |    |    | февраль |    |    |    | март |    |    |    | Апрель |    |    |    |
|-----------------|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|
| Неделя обучения | 18     | 19 | 20 | 21 | 22      | 23 | 24 | 25 | 26   | 27 | 28 | 29 | 30     | 31 | 32 | 33 |

|                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 год обучения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Месяц обучения  | Май |    |    |    | Итого учебных недель и часов |
|-----------------|-----|----|----|----|------------------------------|
| Неделя обучения | 34  | 35 | 36 | 37 |                              |
| 1 год обучения  |     |    |    |    | 36/72                        |
| 2 год обучения  |     |    |    |    | 36/72                        |

***Занятия 1 года обучения начинаются с 12 сентября и заканчиваются 31 мая.  
Занятия 2 года обучения начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая.***

## ***2.2 Условия реализации программы***

### ***Материально-техническое обеспечение***

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» осуществляется в спортивном зале.

Оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося,
- теннисные столы - 4 штуки,
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки,
- набивные мячи,
- перекладины для подтягивания в висе,
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- секундомер,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические маты,
- гимнастическая стенка,
- табло для подсчёта очков,
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

### ***Информационное обучение***

В группе «В контакте» выкладываются фото и видео с занятий групп и мероприятий, которые посещают обучающиеся.

***При реализации рабочей программы используются дистанционные образовательные технологии (интернет источники см. приложение).***

### ***Кадровое обеспечение***

Пашкова Инга Михайловна – учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

## ***2.3 Формы аттестации***

- Первичная аттестация – в начале учебного года (для 1 года обучения и вновь поступивших).
- Текущий контроль (в течение всего года).

- Промежуточная аттестация – в конце I полугодия - декабрь.
- Итоговая аттестация – II полугодие – май.

Два раза в год (декабрь и май) в детском объединении проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

#### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов***

В процессе реализации программы предусмотрена система контроля ЗУН, которая позволяет определить эффективность обучения, и внести необходимую корректировку в образовательный процесс:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ,
- опрос обучающихся,
- тестирование обучающихся,
- анкетирование обучающихся.

#### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов***

- практическое тестирование,
- теоретическое тестирование,
- открытые занятия,
- соревнования.

### ***2.4. Оценочные материалы (см. приложение)***

- Протокол среза ЗУН обучающихся (первичный, промежуточный, итоговой аттестации).
- Мониторинг результатов обучения детей по рабочим программам.
- Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения рабочих программ.

### ***2.5. Методические материалы***

#### ***Особенности образовательного процесса***

Основное содержание занятий составляют физические упражнения, подвижные спортивные игры, обучение технике и тактике, правилам игры в теннис, участие в соревнованиях.

**Методы обучения и воспитания:** словесный, практический, объяснение, наглядный, показ педагогом.

**Форма организации образовательного процесса:** индивидуально – групповая, групповая.

#### ***Формы организации учебного занятия:***

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- беседы, практические занятия, упражнения.

#### ***Педагогические технологии:***

- групповое обучение,
- индивидуальное обучение.

#### ***Алгоритм учебного занятия:***

- Проверка ЗУН, полученных на предыдущих занятиях.

- Изучение нового материала.
- Применение знаний на практике.
- Контроль исполнения.

Алгоритм может изменяться и уточняться в процессе обучения. Последовательность учебной деятельности «от простого к сложному» позволяет достигать высоких образовательных результатов.

***Дидактические материалы:***

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

## **2.6. Список литературы**

***Для педагога:***

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. -М.: ФиС, 1979. –
3. 160 с.
4. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. – Кишинев: Картя Молдановескэ. 1973.
5. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М.: ФиС, 1979.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
7. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
8. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
9. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

***Для обучающихся:***

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
4. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

***Интернет – источники:***

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

# Мониторинг результатов обучения детей по рабочим программам

за \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ учебный год

Детское объединение \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_  
 место занятий \_\_\_\_\_

| Показатели<br>(оцениваемые<br>параметры)                                                                                           | Критерии                                                           | Степень выраженности<br>оцениваемого качества                                                          | кол-во чел.            |                    | Методы<br>диагностики                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    |                                                                    |                                                                                                        | 1<br>полу<br>годи<br>е | Учеб<br>ный<br>год |                                                                                        |
| <b>1. Теоретическая подготовка детей:</b><br>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | Соответствие теоретических знаний программным требованиям          | - <b>минимальный уровень</b> (овладели менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний);                         |                        |                    | Собеседование, Соревнования, Тестирование, Анкетирование, Наблюдение, Итоговая работа, |
|                                                                                                                                    |                                                                    | - <b>средний уровень</b> (объем освоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ );                     |                        |                    |                                                                                        |
|                                                                                                                                    |                                                                    | - <b>максимальный уровень</b> (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой) |                        |                    |                                                                                        |
| 1.2. Владение специальной терминологией                                                                                            | Осмысленность и правильность использования                         | - <b>минимальный уровень</b> (избегают употреблять специальные термины);                               |                        |                    | Собеседование, Тестирование, Опрос, Анкетирование, наблюдение                          |
|                                                                                                                                    |                                                                    | - <b>средний уровень</b> (сочетают специальную терминологию с бытовой);                                |                        |                    |                                                                                        |
|                                                                                                                                    |                                                                    | - <b>максимальный уровень</b> (термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием) |                        |                    |                                                                                        |
| <b>2. Практическая подготовка детей:</b><br>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)   | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | <b>минимальный уровень</b> (овладели менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков);        |                        |                    | Наблюдения, Соревнования, Итоговые работы,                                             |
|                                                                                                                                    |                                                                    | - <b>средний уровень</b> (объем освоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ );           |                        |                    |                                                                                        |
|                                                                                                                                    |                                                                    | - <b>максимальный уровень</b> (дети овладели практически всеми умениями и навыками, предусмотренными   |                        |                    |                                                                                        |

|                                                                                                                                                          |                                                  |                                                                                                 |  |  |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------|
|                                                                                                                                                          |                                                  | программой)                                                                                     |  |  |                                  |
| 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением                                                                                                     | Отсутствие затруднений в использовании           | - <b>минимальный уровень</b> (испытывают серьезные затруднения при работе с оборудованием)      |  |  | наблюдение                       |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>средний уровень</b> (работает с помощью педагога)                                          |  |  |                                  |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>максимальный уровень</b> (работают самостоятельно)                                         |  |  |                                  |
| 2.3. Творческие навыки                                                                                                                                   | Креативность в выполнении практических заданий   | - <b>начальный</b> (элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания)               |  |  | Наблюдение, Итоговые работы      |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>репродуктивный</b> (выполняют задания на основе образца)                                   |  |  |                                  |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>творческий</b> (выполняют практические задания с элементами творчества)                    |  |  |                                  |
| <b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка:</b><br>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:<br>3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу | Самостоятельно в подборе и анализе литературы    | - <b>минимальный</b> (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога) |  |  | Наблюдение, Анкетирование        |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>средний</b> (работают с литературой с помощью педагога и родителей)                        |  |  |                                  |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>максимальный</b> (работают самостоятельно)                                                 |  |  |                                  |
| 3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации                                                                                          | Самостоятельно в использовании                   | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.                                                                  |  |  | Наблюдение, Опрос,               |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>минимальный</b>                                                                            |  |  |                                  |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>средний</b>                                                                                |  |  |                                  |
| 3.1.3. Умение осуществлять учебно - исследовательскую работу (рефераты, самостоятельные учебные исследования,                                            | Самостоятельно в учебно-исследовательской работе | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.                                                                  |  |  | Наблюдение, Беседа, Инд. Работа, |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>минимальный</b>                                                                            |  |  |                                  |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>средний</b>                                                                                |  |  |                                  |
|                                                                                                                                                          |                                                  | - <b>максимальный</b>                                                                           |  |  |                                  |

|                                                                                                                |                                                                     |                                                                            |  |  |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------|
| проекты и т.д.)                                                                                                |                                                                     |                                                                            |  |  |                             |
| <b>3.2. Учебно - коммуникативные умения:</b><br>3.2.1. Умение слушать и слышать педагога                       | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога              | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.                                             |  |  | Наблюдения, Опрос,          |
|                                                                                                                |                                                                     | - минимальный                                                              |  |  |                             |
|                                                                                                                |                                                                     | -средний                                                                   |  |  |                             |
| 3.2.2. Умение выступать перед аудиторией                                                                       | Свобода владения и подачи подготовленной информации                 | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.                                             |  |  | наблюдения                  |
|                                                                                                                |                                                                     | - минимальный                                                              |  |  |                             |
|                                                                                                                |                                                                     | -средний                                                                   |  |  |                             |
| <b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b><br>3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место | Самостоятельно готовят и убирают рабочее место                      | Уровни по аналогии с п. 3.1.1.                                             |  |  | наблюдение                  |
|                                                                                                                |                                                                     | - минимальный                                                              |  |  |                             |
|                                                                                                                |                                                                     | -средний                                                                   |  |  |                             |
| 3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности                                                            | Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям | - минимальный уровень (овладели менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ); |  |  | наблюдение                  |
|                                                                                                                |                                                                     | - средний уровень (объем освоенных навыков составляет более ½);            |  |  |                             |
|                                                                                                                |                                                                     | - максимальный уровень (освоили практически весь объем навыков)            |  |  |                             |
| 3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу                                                                       | Аккуратность и ответственность в работе                             | - удовлетворительно<br>- хорошо<br>-отлично                                |  |  | Наблюдение, Итоговые работы |

### Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения рабочих программ

за \_\_\_\_\_ учебный год

Детское объединение \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_

место занятий \_\_\_\_\_

| Показатели (оцениваемые параметры)                         | Критерии                                       | Степень выраженности оцениваемого качества | кол-во чел. |             | Методы диагностики |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|-------------|--------------------|
|                                                            |                                                |                                            | 1 полугодие | учебный год |                    |
| <b>1.Организационно-волевые качества:</b><br>1.1. Терпение | Способность выдерживать нагрузки, преодолевать | -терпения хватает меньше чем на ½ занятия  |             |             | наблюдение         |
|                                                            |                                                | - терпения хватает больше чем на ½ занятия |             |             |                    |

|                                                             |                                                                            |                                                       |  |  |            |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|------------|
|                                                             | трудности                                                                  | - терпения хватает на все занятие                     |  |  |            |
| 1.2. Воля                                                   | Способность активно побуждать себя к практическим действиям                | - волевые усилия побуждаются извне                    |  |  | наблюдение |
|                                                             |                                                                            | - иногда самими детьми                                |  |  |            |
|                                                             |                                                                            | - всегда самими детьми                                |  |  |            |
| 1.3. Самоконтроль                                           | Умение контролировать свои поступки                                        | - находятся постоянно под воздействием контроля извне |  |  | наблюдение |
|                                                             |                                                                            | - периодически контролируют себя сами                 |  |  |            |
|                                                             |                                                                            | - постоянно контролируют себя сами                    |  |  |            |
| 2. Ориентационные качества:<br>2.1. Самооценка              | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям                  | - завышенная                                          |  |  | наблюдение |
|                                                             |                                                                            | - заниженная                                          |  |  |            |
|                                                             |                                                                            | - нормальная                                          |  |  |            |
| 2.2. Интерес к занятиям в д/о                               | Осознанное участие детей в освоении образовательной программы              | - интерес продиктован извне                           |  |  | наблюдение |
|                                                             |                                                                            | - интерес периодически поддерживается самим           |  |  |            |
|                                                             |                                                                            | - интерес постоянно поддерживается самостоятельно     |  |  |            |
| 3. Поведенческие качества:<br>3.1. Конфликтность            | Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия | - периодически провоцируют конфликты                  |  |  | наблюдение |
|                                                             |                                                                            | - в конфликтах не участвуют, стараются их избежать    |  |  |            |
|                                                             |                                                                            | - пытаются самостоятельно уладить                     |  |  |            |
| 3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о) | Умение воспринимать общие дела, как свои собственные                       | - избегают участия в общих делах                      |  |  | наблюдение |
|                                                             |                                                                            | - участвуют при побуждении извне                      |  |  |            |
|                                                             |                                                                            | - инициативны в общих делах                           |  |  |            |

### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ среза ЗУН обучающихся детского объединения

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

Название детского объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

Результаты

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Год обучения | Содержание аттестации | Оценка |
|-------|----------------------|--------------|-----------------------|--------|
|       |                      |              |                       |        |
|       |                      |              |                       |        |
|       |                      |              |                       |        |
|       |                      |              |                       |        |

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Подписи членов комиссии \_\_\_\_\_

## **Приложение №2**

### **Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса**

**1.Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?**

Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

**2.Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?**

Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

**3.Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?**

Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

**4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?**

Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

**5.Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?**

Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

**6.Имеет ли право подающий на переподачу?**

Подающий игрок перепадает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

**7.Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?**

Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

**8.Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?** Нет, такая подача не переигрывается.

**9.Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?** Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

**10.Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча?**

Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

**11.Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка?**

Нет, не считается.

**12.Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?**

Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

**13. Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?**

Нет нельзя.

**14. Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?**

Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

**15. Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?**

Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

**16. Куда можно подавать подачи?**

Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

**17. Что делать судье если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя не спортивно?**

Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

**18. Как выбрать, кто первый подает подачу?**

На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.

**19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?**

Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

**20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?**

Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

**21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?**

Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

**22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?**

Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

**23. Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут?**

Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки и мяч может от них играть.

**Приложение №2**

**Выполнение контрольных нормативов.**

| №<br>п/п | Наименование<br>упражнений |        |        |        |        |
|----------|----------------------------|--------|--------|--------|--------|
|          |                            | Группа | Группа | Группа | Группа |

|    |                                                                                           | 1-го года |       | 2-го года |       | 3-го года |       | 4-го года |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|    |                                                                                           | Дев.      | Мал.  | Дев.      | Мал.  | Дев.      | Мал.  | Дев.      | Мал.  |
| 1  | Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия                                | 20        | 30    | 35        | 50    | 50        | 60    | -----     | ----- |
| 2  | Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия                                 | 20        | 30    | 35        | 50    | 50        | 60    | -----     | ----- |
| 3  | Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча                           | 30с.      | 30с.  | 2 мин     | 2 мин | 3 мин     | 3 мин | 5 мин     | 5 мин |
| 4  | Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)                     | 8         | 8     | 9         | 9     | -----     | ----- | -----     | ----- |
| 5  | Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)                      | 8         | 8     | 9         | 9     | -----     | ----- | -----     | ----- |
| 6  | Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия                       | -----     | ----- | 30        | 40    | -----     | ----- | -----     | ----- |
| 7  | Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)              | -----     | ----- | 9         | 9     | -----     | ----- | -----     | ----- |
| 8  | Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия                       | 10        | 10    | 20        | 20    | 30        | 30    | 40        | 50    |
| 9  | Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)                     | -----     | ----- | -----     | ----- | 8         | 8     | 8         | 8     |
| 10 | Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач) | -----     | ----- | -----     | ----- | 8         | 8     | 8         | 8     |
| 11 | Игра ударами «топ-спин» справа слева (кол-во раз в серии)                                 | -----     | ----- | 5         | 8     | 10        | 15    | 15        | 20    |

|    |                                                                                 |       |       |   |   |   |   |   |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---|---|---|---|---|----|
| 12 | Игра ударами « контр-топ-<br>спин»<br>(перекручивание), (кол-во раз в<br>серии) | ----- | ----- | 5 | 8 | 6 | 8 | 8 | 10 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---|---|---|---|---|----|