

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 29 имени Героя Советского Союза  
Михаила Васильевича Грешилова с. Цыпка  
Туапсинского муниципального округа

Рассмотрено и принято на  
педагогическом Совете  
Протокол № 1  
от « 29 » августа г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ № 29  
им. М.В. Грешилова с. Цыпка  
К.А. Варельджан  
« 29 » августа г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Клуб любителей настольного тенниса»

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 10 до 12 лет

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

Автор-составитель:  
Захарова Людмила Александровна  
педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. и должность разработчика)

с.Цыпка, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Нормативно-правовая база</b>	<b>стр. 3</b>
2.	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание и планируемые результаты</b>	
3.	1.1.Пояснительная записка	5
4.	1.2.Цель и задачи программы	8
5.	1.3. Содержание программы	9
6.	1.4.Планируемые результаты	11
7.	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
8.	2.1.Календарный учебный график	12
9.	2.2.Условия реализации программы	15
10.	2.3. Методические материалы	18
11.	3.Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы	20
12.	4.Список литературы	22
13.	5. Приложение	23

## 1. Нормативно-правовая база

- Основные положения «Конвенции о правах ребёнка», принятые Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993).
- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный закон от 19.12.2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды».
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. N 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- Паспорт приоритетного проекта от 30 ноября 2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» — Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р).
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утверждённая постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

- осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
  - Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»(в редакции от 21 апреля 2023 г.).
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением № 28 Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.
  - СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.21 г. № 2.
  - Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.
  - Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по

формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

- Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 04.07.2019 г. № 177-р «О концепции мероприятий по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (автор – составитель Рыбалева И.А., ГБОУ ДО Краснодарского края «Институт развития образования» Краснодарского края, г. Краснодар, 2020 г.).

- Рабочая программа воспитания на 2024-2025 учебный год.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб любителей настольного тенниса» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и научные и методические разработки по настольному теннису специалистов, применяемые для подготовки спортсменов-любителей и спортсменов - разрядников.

#### **Новизна программы**

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

#### **Актуальность программы**

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой

распространенностью в городе, учебно-материальной базой учреждения и, естественно, подготовленностью самого педагога.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации решается проблема занятости свободного времени учащихся, пробуждается их интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Программа предусматривает подготовку учащихся к соревнованиям, удовлетворение их потребности в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

### **Отличительные особенности**

В ходе разработки программы были использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

**Адресат программы:** данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 лет до 12 лет. При этом не делается отбор по способностям или склонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приеме учащихся могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Клуб любителей настольного тенниса" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения и развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие учащиеся могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

**Объём программы,** запланированный на весь период обучения, составляет 72 учебных часа, необходимых для освоения программы. На данном этапе

осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса (освоение учащимися способами хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, правил игры и ведения счета).

Программа составлена на ознакомительном уровне и срок её реализации 1 год.

**Основными формами** образовательного процесса в творческом объединении " Клуб любителей настольного тенниса " являются:

- Форма организации образовательного процесса – очная;
- Форма организации учащихся на занятии: групповая, подгрупповая, фронтальная.
- Виды проведения занятий: практическое, комбинированное.

Занятия строятся таким образом, чтобы учащиеся получали удовлетворение и эмоциональный подъем не только от двигательной активности, но и от индивидуальных потребностей, полученных в результате занятий.

Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоретическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

**Особенностями организации образовательного процесса являются:**

- в объединении группы учащихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы).
- график занятий составляется с учетом учебного расписания в школе (1-я или 2-я смена)
- состав группы постоянный;
- в группе занимаются учащиеся, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча");
- учитываются индивидуальные особенности детей (игровой стиль - "хватка ракетки", "защитник" или "нападающий", "левша" или "правша");
- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки;

- проводятся занятия по тестированию, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Срок освоения** дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Клуб любителей настольного тенниса» - 1 год для детей 10-12 лет.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Режим занятий:** Продолжительность занятий для составляет по 2 часа 1 раз в неделю. В группе количество детей составляет 15 человек.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки учащихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной программы "Настольный теннис" подразделяются на:

### **Воспитательные:**

- пропагандировать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, учащимися старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

### **Развивающие:**

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

### **Образовательные:**

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;



- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствовать на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

### 1.3. Содержание программы

**Цель:** знакомство с основными терминами и понятиями игры настольный теннис, определение индивидуальных способностей учащихся.

**Задачи:**

1. Создать условия для обеспечения всестороннего развития физических качеств: выносливости, быстроты, силы и т. д.;
2. Научить элементарным приёмам техники игры в настольный теннис;
3. Выявить одаренных учащихся.

**Учебный план программы «Клуб любителей настольного тенниса»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1 1	1 1		Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	12		12	
3	Специальная физическая подготовка	14		14	
4	Техническая подготовка	16		16	
5	Тактическая подготовка	6		6	
6	Игровая подготовка	16		16	
7	Тестирование	6		6	Тестирование
	Всего:	72	3	69	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

*Теория:* Вводное занятие в образовательную программу по настольному теннису. Инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «Клуб любителей настольного тенниса». Здоровье и физическое развитие человека. Личная гигиена спортсмена. Закаливание.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

*Практика:* Строевые упражнения

- 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 типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости. Сдача нормативов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* Бег на короткие дистанции- от 15 до 30 м; Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; Многоскоки; Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево; Приставные шаги и выпады; Бег скрестным шагом в различных направлениях; Прыжки через гимнастическую скамейку; Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; Приседания; Выпрыгивания из приседа; Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание); Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

*Практика:*

#### 1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

#### 2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

#### 3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

#### 4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

#### 5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

#### 6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

#### 7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс – удар.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

*Практика:* **Техника нападения.** Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног ,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техника подачи. Подброс мяча.Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

## **Раздел 6. Игровая подготовка**

### *Практика:*

Освоение техники игры подставкой слева на теннисном столе. Обучение технике игры толчком мяча левой стороной ракетки на теннисном столе. Освоение техники игры толчком мяча левой стороной

ракетки по диагонали. Освоение техники игры толчком мяча левой стороной ракетки по прямой. Освоение техники игры подставкой слева в среднюю зону теннисного стола. Освоение техники игры подставкой слева в дальнюю зону теннисного стола. Освоение техники игры подставкой слева в ближнюю зону теннисного стола. Совершенствование игры с элементами подставки слева по всему теннисному столу. Обучение игре в «вертушку» с отбиванием мяча подставкой слева. Освоение техники игры подставкой справа на теннисном столе. Обучение технике игры толчком мяча ракеткой справа на теннисном столе. Освоение техники игры толчком мяча правой стороной ракетки по прямой. Закрепление техники игры подставкой справа в среднюю зону теннисного стола. Закрепление техники игры подставкой справа в дальнюю зону теннисного стола. Совершенствование техники игры подставкой справа в ближнюю зону теннисного стола. Совершенствование игры с элементами подставки справа по всему теннисному столу.

## **Раздел 7. Тестирование .**

Сдача нормативов по технике выполнения: толчка мяча левой стороной ракетки и подачи слева. Сдача нормативов по технике выполнения: толчка мяча правой стороной ракетки и подачи справа. Творческий отчет объединения «Клуб любителей настольного тенниса»

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Личностные**

У учащихся будут сформированы:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

## Метапредметные

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Учащиеся получают возможность научиться:
- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;

## Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня
- физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график программы «Настольный теннис»

№ п/п	Дата		Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				
Вводное занятие 1 ч.						
1			Вводное занятие в образовательную программу по настольному теннису. Инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «Клуб любителей настольного тенниса».	1	Знакомство с учащимися, инструктаж по ТБ, ознакомление с программой	Педагогическое наблюдение
Теоретическая подготовка – 1 ч.						
2			Здоровье и физическое развитие человека. Личная гигиена спортсмена. Закаливание.	1	Беседа	Входящий контроль
Общая физическая подготовка – 12 ч.						
3			Строевые упражнения		групповая	Педагогическое наблюдение

4			Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса		групповая	Педагогическое наблюдение
5			Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава		групповая	Педагогическое наблюдение
6			Упражнения для шеи и туловища		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
7			Упражнения для всех групп мышц		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
8			Упражнения для развития силы		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
9			Упражнения для развития быстроты		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
10			Упражнения для развития гибкости		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11			Упражнения для развития ловкости		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12			Упражнения типа «полоса препятствий»		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13			Упражнения для развития общей выносливости		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14			Сдача нормативов			Педагогическое наблюдение
<b>Специальная физическая подготовка – 14 ч.</b>						
15			Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16			Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17			Многоскоки		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18			Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево		Тренировочное занятие	самоконтроль
19			Приставные шаги и выпады		Тренировочное занятие	контроль эффективности технической подготовки
20			Бег скрестным шагом в различных направлениях		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
21			Прыжки через гимнастическую скамейку		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22			Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и впередназад		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23			Приседания		Тренировочное занятие	самоконтроль
24			Выпрыгивания из приседа		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25			Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26			Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание)		Тренировочное занятие	контроль эффективности технической подготовки
28			Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.		Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
<b>Техническая подготовка – 16 ч.</b>						
29			Исходные положения (стойки) - правосторонняя	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

30			Исходные положения (стойки) - нейтральная (основная), левосторонняя	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
31			Способы передвижений: - бесшажный - шаги	1	Тренировочное занятие	самоконтроль
32			Способы передвижений: - прыжки - рывки	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
33			Способы держания ракетки- вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка - «рукопожатие»	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
34			Подачи по способу расположения игрока	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
35			Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
36			Технические приемы нижним вращением – срезка	1	Тренировочное занятие	самоконтроль
37			Технические приемы нижним вращением – подрезка	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
38			Технические приемы без вращения мяча толчок	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
39			Технические приемы без вращения мяча - откидка	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
40			Технические приемы без вращения мяча – подставка	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
41			Технические приемы с верхним вращением – накат	1	Тренировочное занятие	самоконтроль
42			Технические приемы с верхним вращением топс – удар.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
43			Технические приемы с верхним вращением топс – удар.	1	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
44			Закрепление приемов.	1	Тренировочное занятие	контроль эффективности технической подготовки
<b>Тактическая подготовка – 6 ч.</b>						
45			Техника нападения.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
46			Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).	1	групповая	Педагогическое наблюдение
47			Шаги (одношажный, приставной, скрестный).	1	групповая	Педагогическое наблюдение
48			Прыжки (с двух ног ,с двух ног на одну, с одной ноги на другую).	1	групповая	Педагогическое наблюдение
49			Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).	1	групповая	Педагогическое наблюдение
50			Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
51			Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
52			Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техника передвижения.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
53			Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	1	групповая	Педагогическое наблюдение

			Срезка, подрезка.			
<b>Игровая подготовка – 16 ч.</b>						
54			Освоение техники игры подставкой слева на теннисном столе.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
55			Обучение технике игры толчком мяча левой стороной ракетки на теннисном столе.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
56			Освоение техники игры толчком мяча левой стороной ракетки по диагонали.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
57			Освоение техники игры толчком мяча левой стороной ракетки по прямой.	1	групповая	самоконтроль
58			Освоение техники игры подставкой слева в среднюю зону теннисного стола.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
59			Освоение техники игры подставкой слева в дальнюю зону теннисного стола.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
60			Освоение техники игры подставкой слева в ближнюю зону теннисного стола.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
61			Совершенствование игры с элементами подставки слева по всему теннисному столу.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
62			Обучение игре в «вертушку» с отбиванием мяча подставкой слева.	1	групповая	самоконтроль
63			Освоение техники игры подставкой справа на теннисном столе.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
64			Обучение технике игры толчком мяча ракеткой справа на теннисном столе.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
65			Освоение техники игры толчком мяча правой стороной ракетки по прямой.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
66			Закрепление техники игры подставкой справа в среднюю зону теннисного стола.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
67			Закрепление техники игры подставкой справа в дальнюю зону теннисного стола.	1	групповая	контроль эффективности технической подготовки
68			Совершенствование техники игры подставкой справа в ближнюю зону теннисного стола.	1	групповая	Педагогическое наблюдение
69			Совершенствование игры с элементами подставки справа по всему теннисному столу.	1	групповая	самоконтроль
<b>Тестирование - 3 ч.</b>						
70			Сдача нормативов по технике выполнения: толчка мяча левой стороной ракетки и подачи слева	1	групповая	контроль эффективности технической подготовки
71			Сдача нормативов по технике выполнения: толчка мяча правой стороной ракетки и подачи справа	1	групповая	контроль эффективности технической подготовки
72			Творческий отчет объединения «Настольный теннис»	1	групповая	Педагогическое наблюдение

### 2.3. Условия реализации программы:

#### Материально-техническое обеспечение

Средства, необходимые для реализации программы:

- теннисный стол,

- теннисные мячики,
- теннисная сетка,
- ракетки,
- тренировочная стена,
- гимнастические скамейки,
- табло-счет,
- скакалки.

#### **Дидактический материал:**

- схематический или символический (таблицы, схемы, рисунки);
- дидактические (карточки, рабочие тетради).

Применяются следующие **способы и формы** работы с детьми:

- индивидуальные занятия;
- групповые (в парах, с педагогом и т.п.) занятия;
- теоретические в форме: опроса-беседы, карточки – задания;
- тестирование, и т.п.;
- практические – мини-соревнование, соревнование, различные игры на скорость, меткость, быстроту и т.п.

#### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении. Педагог должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию, обладать профессиональной, информационной, коммуникативной, правовой компетентностями.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности учащегося, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогически контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения, реализация дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог владеет:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии здоровья;
- умением работать с социально-запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

Программу «Клуб любителей настольного тенниса» реализуют педагог дополнительного образования Захарова Людмила Александровна. Людмила Александровна имеет высшее образование по специальности учитель начальных классов.



## Формы аттестации

Аттестация проводится в формах, определенных учебным планом и в порядке, установленном локальным нормативным актом МБОУ СОШ № 29 им. М.В. Грешилова с. Цыпка – «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации учащихся».

**Входящий контроль:** тестирование – контрольные нормативы по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

**Промежуточный контроль:** контроль эффективности технической подготовки, самоконтроль.

**Итоговая аттестация** определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки.

### 1.4. Оценочные материалы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Оценка контроля обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки:

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся

№ п/п	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		10-11 лет		12-13 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20 м. с высокого старта(сек.)	4.3-4.5	4.0-4.2	-	-
2	Бег 30 м с высокого старта(сек.)	5,1-5,3	4,9-5,2	4,8-5,0	4,5-4,8
3	Бег 500 м	Без учета времени		-	-
4	Бег 800 м	-	-	Без учета времени	
5	Бег 60 м (сек)	9,9-10,2	9,7-9,9	9,6-9,8	9,4-9,6
6	Прыжок в длину с места (см)	165-175	175-190	180-185	195-205
7	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	30-35	35-45	35-40	40-45
8	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (кол-во раз)	65-75	80-85	75-80	85-90
9	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз)	-	-	12-15	20-25
10	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (кол-во раз)	-	-	15	20
11	Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	15-20	25-30

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся

№ п/п	Наименование упражнений	В о з р а с т			
		9-10 лет		11-12 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз).	40-50	55-65	45-50	60-65
2	Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (впередназад) за 30 сек. (количество раз)	10-15	15-20	15-20	20-25

3	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз).	70-75	75-80	80-90	95-100
4	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз).	60-65	65-70	75-80	90-95
5	Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз)	105-110	110-125	150-165	165-180
6	Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз).	110-125	110-125	150-170	155-185

## 2.5. Методические материалы

Для усиления интереса учащихся к занятиям в объединении " Клуб любителей настольного тенниса " наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих **методов обучения** :

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);

2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Учащиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;

3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый учащийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;

4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;

5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

**Формы организации образовательного процесса** для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуально-групповая, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседы, наблюдение, игры, практические занятия, эстафеты, соревнования.

**Доступность программы для учащихся, проявивших выдающиеся способности.**

**Доступность дополнительной общеобразовательной программы для учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.**

Расписание занятий по программе "Клуб любителей настольного тенниса" позволяет корректировать время занятий и занятость теннисного зала. Для учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, есть возможность обучаться игре в "настольный теннис" в течение всей семидневной рабочей недели и даже в выходные дни.

**Использование современных образовательных технологий в курсе «Клуб любителей настольного тенниса»**

При обучении игре в настольный теннис используются такие технологии как:

- **образовательные** (образовательный процесс учащихся в ТО " Клуб любителей настольного тенниса " имеет развивающий характер, т.е. направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию интересов учащихся и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей).

- **воспитательные** (осознание учащимися значимости занятий «настольным теннисом»).

- **педагогические технологии** являются процессом достижения планируемых результатов обучения и включают в себя:

а) технология поддержки учащихся (поддержка индивидуального развития, творческого характера учащегося);

б) технологии сотрудничества с коллективом (правила поведения в коллективе, участие в общих мероприятиях, взаимопонимание);

в) здоровье-сберегающие технологии (направлены на укрепление и сохранение здоровья, стремление к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей);

г) информационно-коммуникативные технологии (это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. ИКТ повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру);

д) игровые технологии (освоение правил поведения, приобретение навыков совместной коллективной деятельности, индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения цели: выигрыш, победа, приз); развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса);

е) технологии проблемного обучения (обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата, проявляют самостоятельность в работе);

ж) интегрированный (учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь);

Используются и другие современные технологии: технология разно-уровневого обучения, технология индивидуализации обучения (адаптивная), инновационные, дистанционные образовательные технологии.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

1. Вводный инструктаж по технике безопасности и санитарно- гигиеническим требованиям на занятиях по настольному теннису.
2. Разучивание различных приёмов и атак.
3. Закрепление полученных знаний на практике.

### **3. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа в объединении «Клуб любителей настольного тенниса» осуществляется в соответствии с Программой воспитательной работы МБОУ СОШ №29 им. М.В. Грешилова с. Цыпка на 2024-2025 учебный год.

Задачи:

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;

- воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- в плане интеллектуального воспитания:

Способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;

- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;

- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;

- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося).

Воспитательная работа проводится на протяжении многолетнего периода занятий. Средства:

- Работа с родителями учащихся;

- Связь с другими учреждениями;

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера.

- Трудовое воспитание.

- Нравственное воспитание. Основные формы воспитательной работы:

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;

- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;

- Обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;

- Создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);

- Совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

Основные факторы воспитательного воздействия:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);

- Педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- Создание педагогических и спортивных традиций коллектива;
- Наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- Активное моральное стимулирование.

**Календарный план воспитательной работы  
объединения «Клуб любителей настольного тенниса» на 2024-2025  
учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	Родительское собрание: Условия и режим работы.	сентябрь май	круглый стол	Знакомство с родителями
2.	Индивидуальное консультирование родителей	в теч.года	беседа	
3.	Турнир по настольному теннису с родителями	октябрь	соревнование	Сплотить коллектив родителей и детей.
4	История развития настольного тенниса в России	сентябрь	Презентация	Будут иметь представление об особенностях зарождения, истории мини-футбола
5	Народные спортивные игры.		Спортивный праздник	Будет выработано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимопонимания
	Участие в соревнованиях		Товарищеская встреча	Будут уметь организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере
4.	За круглым столом		Награждение особо отличив- шихся ребят	Будет развита мотивация к занятиям настольным теннисом

#### 4. Список литературы

##### *Список литературы для педагога*

1. Амелин, А.Н.. Современный настольный теннис.- М.: ФиС, 1992
2. Амелин, А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
3. Барчукова, Г.А., Воробьев, В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.- М.: Советский спорт, 2009
4. Байгулов, Ю.П.. Основы настольного тенниса. -М.: ФиС, 1999
5. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
6. Иванов, В. С. Теннис на столе.- М., 1992.
7. Матыцин, О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, - М.:РГАФК, 1995
8. Шестеренкин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, -М.:160с., 2000

##### *Список литературы для учащихся*

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра .- М., 2000.
3. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем. — М., 1999.
4. Барчукова, Г.А. Настольный теннис. -Москва: ФиС, 1999
5. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис. — М., 1999.
6. Богушас, В.М. Играем в настольный теннис. -Москва: Просвещение, 1997
7. Богушас, В. Ракеткой мастерски владей. — М., 2004
8. Гришин, В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) — М., 2005.
9. Серова, Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. - СПб., 2001
10. Матыцина, О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. — М., 1994

## 4. Приложение

### Глоссарий

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – это формы и способы жизнедеятельности человека, повышающие резервные возможности организма.

**НАКАТ** справа – важнейший нападающий удар, при выполнении которого шарик как бы обкатывается, гладится ракеткой снизу – вверх – вперед.

**ПОДАЧА** – самый первый самостоятельный удар, с которой начинается игра.

**ПОДРЕЗКА** – технический прием, придающий мячу помимо поступательного движения еще и сильное нижнее вращение.

**СТРАТЕГИЯ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**– умение расчетливо, умно использовать свои положительные игровые качества и недостатки соперников.

**СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО**– высокий уровень развития общефизических и специфических качеств, овладение сложными техническими приёмами.

**СПОРТИВНАЯ ЭТИКА** – выполнение общепринятых норм поведения при общении с тренерами, соперниками, зрителями, товарищами по спортивной деятельности. **ТОЛЧОК** – простейший прием, позволяющий перебрасывать шарик через сетку. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** – умение использовать накопленные знания и практический опыт для развития физических качеств, поддержания двигательной активности, оздоровления организма. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – совокупность физических качеств (силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции и так далее), позволяющих успешно заниматься тем или иным видом спорта. **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками ракетками и мячом на специальном теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем 2 очка.

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

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

ладони и тыльной стороны - со стороны внешней части кисти и ребро ракетки.

**НАКЛАДКА** - резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки.

**ТЕННИСНЫЙ СТОЛ** - спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Представляет собой специальный стол, прямоугольной формы (длина 274 см, ширина 152,5 см, высота 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Стол может состоять из двух равных половин. Различают **ИГРОВУЮ ПОВЕРХНОСТЬ** стола, **РЕБРО** стола и **БОКОВУЮ ПОВЕРХНОСТЬ** стола. Обычно столы бывают темно - зеленого и синего цветов. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подачи. На поверхности стола дефекты - не допустимы.

**СЕТКА** - инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки - хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

**СЧЕТЧИК** - приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

**ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА** - место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Условно по глубине различают три игровые зоны: **БЛИЖНЮЮ** до 1,5 м от стола **СРЕДНЮЮ** и **ДАЛЬНЮЮ** - свыше 3-х метров, по ширине - **ПРАВАЯ**, **ЛЕВАЯ**, **ЦЕНТРАЛЬНАЯ** (средняя).

**СПОРТИВНАЯ ФОРМА** - костюм тренировочный, обувь, носки, полотенце, чехол для ракетки, спортивная сумка, все, что необходимо спортсмену для игры. Требования к цвету, чистоте и удобности определены в правилах соревнований. **ТРЕНАЖЕРЫ** - специальные приспособления и устройства, способствующие совершенствованию техники в тренировочных условиях – пушки, диски (ролики), стенки – отражатели, мишени, специальные ракетки и т. п.

**СОРЕВНОВАНИЯ** - различные по характеру деятельности, масштабу и целям, специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в виде спорта настольный теннис. Соревнования бывают личные, командные и лично - командные и состоят из встреч одиночных - мужских и женских и парных: мужских, женских и смешанных.

**КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ** - состязания (соревнования) между командами, когда результат отдельных участников засчитывают только команде. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.



**ЛИЧНО - КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ** - состязания (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников. **ЛИЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ** - состязания, в которых разыгрывается только личное первенство.

**МАТЧ** - спортивная встреча в командном или личном соревновании, серия встреч между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и (как правило) персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

**ВСТРЕЧА** - игра в личных соревнованиях, может состоять из трех, пяти и более партий. **ПАРТИЯ (СЕТ)** - часть встречи, за время которой один из соперников должен набрать 11 очков при преимуществе не менее чем в два очка.

**ПАРНАЯ ВСТРЕЧА** - игра в личных соревнованиях два против двух, где удары выполняются игроками в каждой паре поочередно.

**ОЧКО** - розыгрыш мяча, результат которого засчитан (засчитанный результат заканчивающегося розыгрыша). Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку во время розыгрыша.

**ОШИБКА** - допущенное игроком или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических и тактических приемов, а так же нарушение правил игры. **РОЗЫГРЫШ ОЧКА** - период времени, когда мяч находится в игре, ведется путем попеременного отбивания мяча через сетку с одной стороны стола на другую, пока мяч находится в игре (период борьбы за очко). **СУДЬЯ** - лицо назначенное контролировать встречу **СУДЬЯ - АССИСТЕНТ** - лицо, назначенное содействовать судье в принятии определенных решений.

**ПЕРЕИГРОВКА** - розыгрыш мяча, результат которого не засчитан.

**ПРИЕМ** - отдельное действие, движение, способ обработки мяча, для осуществления какой - либо цели.

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

**ТАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ** - определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

**ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ** - отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение как технической, так и тактической задачи.

**ПОДАЧА** - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину

стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

**КОНЦЕВАЯ ЛИНИЯ** - считается продолжающей бесконечно в обоих направлениях (влево и право от стола).

**ХВАТКА** - способ держания ракетки.

**ПОДАЮЩИЙ** - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше, т. е. выполнить подачу.

**ПРИНИМАЮЩИЙ** - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.