Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
от «13» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 62
от «16» 09 2022 г.
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С. Муртазалиев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 11-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составители:
Инуркаев Р.М.,
Джукалаев Р.М.,
Хадашев У.С-М.
педагоги ДО.

Подписано цифровой подписью: Муртазалиев Ислам Султанович

г. Грозный – 2022 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

Экспертное заключение № 13 от «14» 09 2022г.

Эксперт Гуцаева А.Н. (подпись) методист
Ф.И.О. (должность)

№ п/п	Содержание программы	Стр.
1	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	
1.1	Нормативные документы.	4
1.2	Направленность программы.	4
1.3	Актуальность программы.	5
1.4	Цель и задачи	5
1.5	Категория учащихся	5
1.6	Сроки реализации и объем программы	6
1.7	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	6
1.8	Планируемые результаты и способы их проверки	6
2.	**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**	
2.1	План 1-го года	6
2.2	Содержание учебного плана 1-го года	7
3	План 2-го года	8
4	Содержание учебного плана 2-го года	9
4.1.	Планируемые результаты обучения	9-10
4.2.	Формы аттестации и оценочные материалы	10-11
4.3.	Материально- технические условия реализация программы.	11
4.4.	Кадровое обеспечение программы	11
4.5.	Учебно-методическое обеспечение.	11
4.6.	Список литературы	11-12
5	Приложение №1	13-20
6	Приложение №2	21-30
7	Приложение №3	31-32
8	Приложение №4	33-34
9	Приложение №5	35-37

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (пояснительная записка)

1.1. Нормативные документы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

− Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273−ФЗ от 29.12.2012г.;

− Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".

− Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726−р);

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648−20 «Санитарно−эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

− Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09−3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

− Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06−1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся способствующих улучшению физического развития ребенка.

Программа ориентирована на социализацию личности обучающегося, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени. Реализация программы содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения, формирует мотивацию на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности человека.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития

Уровень программы – разноуровневый.

Обучение игре в настольный теннис с самого раннего возраста по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.3.Актуальность программы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

гиподинамия.Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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 мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.4. Цель и задачи

Цель программы - создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

– обучение правилам игры в настольный теннис;
– овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
– овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
– обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
– обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
– изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

Развивающие:

– формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом;
– развитие развития быстроты, ловкости, точности, внимания;
– развитие навыков самостоятельной работы;

Воспитывающие:

–формирование активной социальной позиции, готовности к внутреннему самоусовершенствованию, к самореализации себя в жизни;
– умение рационально организовать свободное от учебной деятельности время;
– формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению;
– воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой;
– воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;

1.7. Категория учащихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 11 до 17 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной подготовки.

Дети в разном возрасте хотят научиться играть в настольный теннис, поэтому группы могут быть разновозрастные. Количество обучающихся в группе 15 человек, группы формируются с учётом способностей обучающихся и степенью их подготовки.

Оказывая значительное влияние на развитие обучающихся, игра в настольный теннис способствует полноценному общению обучающихся разного возраста.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный

теннис» имеет базовый уровень - формирует у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Срок обучения по программе - 2 года.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 288.

Данная программа ориентирует обучающихся на изучение образовательной программы «Настольный теннис», реализуемой на углубленном уровне.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий обучающихся

1, 2 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебным часам. Продолжительность каждого занятия 45 минут с 5 минутным перерывом между учебными занятиями. Количество часов в неделю – 4, в год – 144.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки

Личностные:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- научатся правилам личной гигиены.

Предметные:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные:

- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный тематический план первый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводная часть.	3	3	6	Тестирование, опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	2	42	44	Наблюдение, отслеживание результатов
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	17	17	34	Наблюдение, отслеживание результатов
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	14	14	28	Наблюдение, отслеживание результатов
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	21	11	32	Наблюдение, отслеживание результатов

	Итого	57	87	144	

2.2. Содержание учебного плана

Первый год обучения

1. Вводная часть

1.1. Введение, техника безопасности Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Теория: Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.

Теория: Физическое развитие занимающихся настольным теннисом имеет два направления: общая подготовка – гармоничное физическое развитие детей; специальная подготовка – развитие и совершенствование физических качеств и двигательно-координационных способностей, характеризующих спортсменов более высокого класса.

Практика: Выполнение упражнений завершающий удар на дальность отскока мяча. Бег по «восьмёрке». Перенос мячей. Отжимание в упоре от стола. Подъём из положения лёжа в положение сидя. Бег на дистанцию 60 метров.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

Теория: Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Практика: Накат открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева), топ-спин **Соревновательная деятельность.**

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

Теория: Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Практика: Накат, накат слева. Подрезка, подрезка слева. Топ-спин, топ-спин слева.

5. Подача мяча в настольном теннисе.

Теория: По правилам настольного тенниса подача начинается с подбрасывания мяча примерно вертикально вверх без вращения с плоской открытой ладони свободной руки подающего. Подающий должен подбросить мяч только рукой так, чтобы мяч взлетел не менее чем на 16см после того, как он покинул ладонь свободной руки подающего и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему ракеткой.

Практика: Существуют некоторые правила подачи мяча: мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону.

Содержание программы

2.3. Учебный тематический план. Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Физическая подготовка	4	52	56	Тестирование

3	Технико-тактическая подготовка	6	72	78	УТЗ
4	Теоретическая подготовка	6	-	6	Опрос
5	Итоговое занятие	-	2	2	УТЗ
	Итого	**18**	**126**	**144**	

Второй год обучения

Цель второго года обучения: овладеть приемами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические качества.

Образовательные:

- отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- отработка основ индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- отработка выполнения специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

Личностные:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;

разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

Метапредметные:

Регулятивные:

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

разовьют опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;

приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

приобретут опыт работы с различными информационными объектами;

овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) - исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

2.4. Содержание программы второй год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Раздел 2. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методыреализации.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в футболе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл,

ускорения и игровые квадраты).

Раздел 3. Технико-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно- силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске. Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

Раздел 5. Итоговое занятие

***Практи*ка:** Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка

Планируемые результаты

В результате освоения программы базового уровня у обучающихся будут актуализированы следующие психологические процессы:

- познавательный интерес и творческий подход к решению различных задач;
- способность самостоятельно добывать знания;
- потребность в дальнейшем саморазвитии и реализации собственного личностного потенциала;
- активная деятельность обучающихся для продуктивного и гармоничного общения.

Предметные результаты освоения программы: учащиеся будут знать

- правила приема и обработки мяча в настольном теннисе, ударов слева и справа, подачи иее направления;
- знать основы тактических приемов в настольном теннисе;
- знать основные технические элементы работы кистью при ударах топ-спин.

Личностные результаты освоения программы:

- у обучающихся будут сформированы: - готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом;
- чувство сопричастности и гордости за свой творческий коллектив; навыки общения на основе доброжелательности, доверия и внимания;
- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Метапредметные результаты освоения программы

- научатся находить эффективные способы достижения результата;
- овладеют логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- научаться определять цель и пути её достижения; научаться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать

собственное поведение и поведение окружающих.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Формы аттестации

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- предварительный контроль (опрос, тестирование) - сентябрь;
- текущий контроль знаний (наблюдение) - в декабре;
- итоговый по окончании обучения по программе (зачет, сдачи контрольных упражнений и нормативов).

Оценочные материалы

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок. Диагностика проводится два раза в год:

1-входная диагностика (сентябрь-октябрь); 2-итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скорость реакции:

- поймать теннисный мяч, летящий прямо, вправо, влево (три попытки): о высокий уровень - 3 успешные попытки; о средний уровень - 2 успешные попытки; о низкий уровень - 1 успешная попытка или не справился с заданием.

2. Глазомер:

- определить расстояние до кегли, стоящей в 3-х, 5-ти, 10-ти шагах (три попытки): о высокий уровень — 3 успешные попытки; о средний уровень - 2 успешные попытки; о низкий уровень — 1 успешная попытка или не справился с заданием. 3. Гибкость:
- выполнить наклоны из положения, стоя с касанием пола ладонями: о высокий уровень — достает ладонями до пола; о средний уровень - достает кончиками пальцев до пола; низкий уровень — достает руками до щиколоток.

3. Гибкость:

Критерии оценивания: каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

3 балла - обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

2 балла - обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

1 балл — обучающийся не справился с заданием.

Критерии оценивания: каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу:

3 балла – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

2 балла – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки.

1 балл – обучающийся не справился с заданием.

№ п/п	Ф.И.О. обуч-ся	Входная Диагностика				Итоговая диагностика			8
		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость		Скорость реакции	Глазомер	Гибкость	
1									

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1 Материально- технические условия реализация программы.

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Алгоритм учебного занятия:

I. Вводная часть

II. Основная часть.

III. Заключительная часть.

Вводная часть занятий предполагает подготовку обучающихся к работе, к восприятию материала, целеполагание.

В основной части занятия происходит мотивация учебной деятельности обучающихся (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям). Усвоение новых знаний и способов действий на данном этапе происходит через использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность обучающихся. Здесь же целесообразно применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно. Для того, чтобы переключить активность обучающихся (умственную, речевую, двигательную), на занятиях проводятся физкультминутки.

В заключительной части занятия - подведение итогов, рефлексия. В течение 2-3 минут внимание обучающихся акцентируется на основных идеях занятия. На этом же этапе учащиеся высказывают своё отношение к занятию, к тому, что им понравилось, а что было трудным.

Для занятий настольным теннисом требуется: спортивный зал, спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Методы обучения: Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Список литературы для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009

2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-

методическая газета. — М., 1998. — № 2

3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992

4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.

5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999

6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000

7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

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

9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

Для родителей:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.

2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.

3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.

4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

Для учащихся:

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997

2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999

3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.

4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис Г.В.Барчукова.- М. 1999.

5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.

6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3

Приложение №1

Календарный учебный график 2023-2024 учебный год
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая, индивидуальная	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Кабинет	Тестирование, опрос
2				Групповая, индивидуальная	2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	Кабинет	Наблюдение, индивидуальное собеседование
3				Групповая, индивидуальная	2	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение
4				Групповая, индивидуальная	4	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение, отслеживание результатов
5				Групповая, индивидуальная	4	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	Кабинет, теннисный зал.	Наблюдение, отслеживание результатов
6				Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад,	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

						выпрыгивание из приседа.		
7				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
8				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Третий лишний».	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
9				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Салки».	Спортивный зал	Наблюдение
10				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Один против всех».	Спортивный зал	Наблюдение
11				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Круговая».	Спортивный зал	Наблюдение
12				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	Спортивный зал	Наблюдение
13				Групповая, индивидуальная	2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	Спортивный зал	Наблюдение
14				Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	Спортивный зал	Наблюдение
15				Групповая, индивидуальная	2	Прыжки: с места толчком обеих ног в длину,	Спортивный зал	Наблюдение

						выпрыгивание из низкого приседа.		
16				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	Спортивный зал	Наблюдение
17				Групповая, индивидуальная	2	Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов.	Спортивный зал	Наблюдение
18				Групповая, индивидуальная	2	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	Спортивный зал	Наблюдение
19				Групповая, индивидуальная	2	Подтягивания на перекладине.	Спортивный зал	Наблюдение
20				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	Спортивный зал	Наблюдение
21				Групповая, индивидуальная	2	Приседания с отягощениями «ножницы».	Спортивный зал	Наблюдение
22				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.	Спортивный зал	Наблюдение
23				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево(с имитацией удара).	Спортивный зал	Наблюдение
24				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	Спортивный зал	Наблюдение

25				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	Спортивный зал	Наблюдение
26				Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Спортивный зал	
27				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	Спортивный зал	Наблюдение
28				Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Спортивный зал	Наблюдение
29				Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение
30				Групповая, индивидуальная	2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение
31				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	Спортивный зал	Наблюдение
32				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	Спортивный зал	Наблюдение
33				Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по	Спортивный зал	Наблюдение,отслеживание

						диагонали «подрезкой» справа.		результатов
34				Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» справа.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
35				Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
36				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.	Спортивный зал	Наблюдение,
37				Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.	Спортивный зал	отслеживание результатов
38				Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.	Спортивный зал	Наблюдение,
39				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	Спортивный зал	отслеживание результатов
40				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	Спортивный зал	Наблюдение
41				Групповая,	2	Удары ракеткой слева	Спортивный	Наблюдение,

				индивидуальная		«накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	зал	отслеживание результатов
42				Групповая, индивидуальная	2	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	Спортивный зал	
43				Групповая, индивидуальная	2	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
44				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
45				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
46				Групповая, индивидуальная	2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
47				Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, длинный «накат» слева.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
48				Групповая, индивидуальная	2	Атакующие удары, короткий «накат» слева.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
49				Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
50				Групповая,	4	Двухсторонняя игра с	Спор	Наблюдение,

				индивидуальная, игровая		использованием «подрезки» слева.	тивный зал	отслеживание результатов
51				Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча без вращения.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
52				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
53				Групповая, индивидуальная	2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
54				Групповая, индивидуальная	4	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
55				Групповая, индивидуальная	4	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	Спортивный зал	
56				Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
57				Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
58				Групповая, индивидуальная, игровая	4	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
59				Групповая, индивидуальная,	4	Двухсторонняя игра с	Спортивный	Наблюдение, отслеживание

				игровая		отработкой подач прямо.	зал	результатов
60				Групповая, индивидуальная	2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	Спортивный зал	зачет

Приложение №2

Календарный учебный график 2023-2024 учебный год
2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации и контроля
1.				Групповая, индивидуальная	2	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности.	Кабинет	Тестирование, опрос
2.				Групповая, индивидуальная	2	Игры в парах.	Спортивный зал	Наблюдение, индивидуальное собеседование
3.				Групповая, индивидуальная	2	Топ-спин и вращение	Спортивный зал	Наблюдение
4.				Групповая, индивидуальная	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
5.				Групповая, индивидуальная	2	Игры в парах.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
6.				Групповая, индивидуальная	2	Подача и ее совершенствование.	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
7.				Групповая, индивидуальная	2	Понятие тактики игры теннис	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
8.				Групповая,	2	Общая физическая	Спортивный зал	Наблюдение,

				индивидуальная, игровая		подготовка (ОФП).		отслеживание результатов
9.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
10.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Топ-спин и вращение	Спортивный зал	Наблюдение
11.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подача с вращением	Спортивный зал	Наблюдение
12.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар справа и слева	Спортивный зал	Наблюдение
13.				Групповая, индивидуальная	2	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	Спортивный зал	Наблюдение
14.				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение
15.				Групповая, индивидуальная	2	Удар справа с вращением	Спортивный зал	Наблюдение
16.				Групповая, индивидуальная	2	Прием подачи в парах	Спортивный зал	Наблюдение
17.				Групповая, индивидуальная	2	Техника вращения мяча втеннисе	Спортивный зал	Наблюдение
18.				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры ФМЛ 366	Спортивный зал	Наблюдение

19.				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры ФМЛ 366	Спортивный зал	Наблюдение
20.				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
21.				Групповая, индивидуальная	2	Обработка мяча при подаче	Спортивный зал	Наблюдение
22.				Групповая, индивидуальная	2	Ускорения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
23.				Групповая, индивидуальная	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
24.				Групповая, индивидуальная	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
25.				Групповая, индивидуальная	2	Удары топ-спин и вращения	Спортивный зал	Наблюдение
26.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Товарищеские игры ФМЛ 366	Спортивный зал	Наблюдение
27.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
28.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Обработка мяча при подаче	Спортивный зал	Наблюдение
29.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Ускорения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение
30.				Групповая,	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение

				индивидуальная, игровая				
31.				Групповая, индивидуальная	2	Прием и передвижения	Спортивный зал	Наблюдение
32.				Групповая, индивидуальная	2	Удары топ-спин и вращение	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
33.				Групповая, индивидуальная	2	Подача с вращением и без	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
34.				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
35.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удары в парах в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
36.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
37.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
38.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар слева и справа топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
39.				Групповая, индивидуальная	2	Совершенствование техникиподачи	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

40.				Групповая, индивидуальная	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
41.				Групповая, индивидуальная	2	Удар слева топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
42.				Групповая, индивидуальная	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
43.				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
44.				Групповая, индивидуальная	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
45.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар слева и справа топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
46.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
47.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Игры в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
48.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
49.				Групповая, индивидуальная,	2	Удар слева топ-спин	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание

				игровая				результатов
50.				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
51.				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
52.				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
53.				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
54.				Групповая, индивидуальная	2	Движения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
55.				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
56.				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
57.				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
58.				Групповая, индивидуальная	2	Удары в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

59.				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
60.				Групповая, индивидуальная	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
61.				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
62.				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
63.				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
64.				Групповая, индивидуальная	2	Удары в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
65.				Групповая, индивидуальная	2	Передвижения с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
66.				Групповая, индивидуальная	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
67.				Групповая, индивидуальная	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
68.				Групповая, индивидуальная,	2	Удары в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание

				игровая				результатов
69.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
70.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
71.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
72.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удары в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
73.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Передвижения с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
74.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Подача с ускорением	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
75.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
76.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Удары в парах	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
77.				Групповая, индивидуальная	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов

78.				Групповая, индивидуальная	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
79.				Групповая, индивидуальная	2	Игровая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
80.				Групповая, индивидуальная	2	Товарищеские игры ФМЛ 366	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
81.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Товарищеские игры ФМЛ 366	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
82.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
83.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
84.				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
85.				Групповая, индивидуальная	2	Удар с отскока техника	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
86.				Групповая, индивидуальная	2	ОФП бег	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
87.				Групповая,	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание

				индивидуальная				результатов
88.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
89.				Групповая, индивидуальная, игровая	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
90.				Групповая, индивидуальная	2	Прием и подача в теннисе	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
91.				Групповая, индивидуальная	2	Топ-спин слева и справа	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
92.				Групповая, индивидуальная	2	Удары в движении	Спортивный зал	Наблюдение, отслеживание результатов
93.				Групповая, индивидуальная	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Тестирование

Приложение №3

Тестовые задания

Теннисные умения для 1-го года обучения
Протокол тестирования «Школы мяча»
Группа_____Дата проведения теста: ____

Навыки / ФИО	Броски мяча об пол и ловлядвумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверхи ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча отпола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество разза 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности внастольном теннисе

Теннисные умения для 1-го года обучения
Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более

4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество разза 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча наладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Приложение № 4

Тестовые задания
Теннисные умения для 2 года обучения

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»
Класс_____Дата проведения теста:_____

Навыки / ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкойв паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой впаре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности внастольном теннисе
Теннисные умения для 2 года обучения

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой сместа (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
ар сле	3. Имитация срезкой с места(баллы,	до 5	6-10	11-15

	экспертная оценка)			
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя		до 6	5 - 10	10 и более

Приложение №5

Контрольные нормативы
для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «Школа мяча»			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более
«чеканка» – отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-25 раз	25 и более
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	до 10 раз	11-15 раз	15 и более
«чеканка» – набивание мяча на ладонной итыльной сторонахракетки (кол-во раз за 30 секунд)	до 20 раз	20-40 раз	40 и более

При проведении тестов «Школа ударов» и «Школа подачи» оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- окончание движения (на счет три): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- возвращение в исходное положение: правильное -1 балл, неправильное – 0 баллов.

В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	**хорошо**	**отлично**
Тест «Школа ударов срезкой»				
удар справа	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более
удар слева	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более
Тест «Школа ударов накатом»				
удар справа	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	Выполнение ударов накатом с наброса учителя(кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
удар слева	Выполнение ударов накатом с наброса учителя(кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
Тест «Школа подачи»				
Контрольные нормативы		**Нормативная шкала**		
		удовлетворительно	**хорошо**	**отлично**
подача справа	имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов

подача слева	имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов