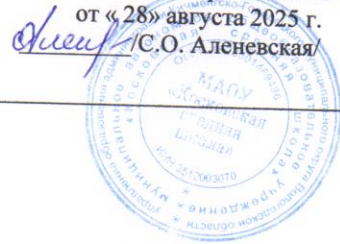


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косковская средняя школа»

| | | |
|---|--|---|
| Принята на заседании Педагогического совета школы: Протокол №1 от «28 » августа 2025 г. | Согласовано с заместителем директора по воспитательной работе Лобанова М.В. | Утверждена директором школы Приказ №172 от « 28 » августа 2025 г. /С.О. Аленивская/ |
|---|--|---|



**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
(базовый уровень)**

Программа рассчитана на детей в возрасте 8 - 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:
Педагог дополнительного
образования
Шельгин Николай Николаевич

с. Косково 2025г.

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косковская средняя школа»**

| | | |
|---|--|--|
| Принята на заседании Педагогического совета школы: Протокол №1 от «28 » августа 2025 г. | Согласовано с заместителем директора по воспитательной работе Лобанова М.В. | Утверждена директором школы Приказ №172 от « 28» августа 2025 г. _____/С.О. Аленьевская/ |
|---|--|--|

**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
(базовый уровень)**

Программа рассчитана на детей в возрасте 8 - 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:
Педагог дополнительного
образования
Шельгин Николай Николаевич

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную **направленность**, предназначена для работы с учащимися 8-18 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения спортивной игры «Настольный теннис».

Программа составлена в соответствии:

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе требований *следующих нормативно-правовых документов:*

- *Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);*

- *Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;*

- *Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;*

- *Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;*

- *Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;*

- *Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);*

- *Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);*

- *Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);*

- *Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);*

- *Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».*

Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Косковская средняя школа».

Локальными актами МАОУ «Косковская средняя школа».

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и развитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего возраста. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» определяется запросом со стороны детей и их родителей, и тем, что занятия спортом всегда в моде.

Педагогическая целесообразность- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» способствует развитию у учащихся координации движений, выработке легкости, и непринужденности движений и разработана для учащихся младшего и среднего школьного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Соревновательный характер игры в настольный теннис, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, в которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель: Всестороннее развитие физических способностей и личностных качеств , укрепление здоровья, обучающихся посредством занятия настольным теннисом.

Задачи:

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;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

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.

Воспитательные:

- поддерживать 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, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Ожидаемые результаты:

После прохождения учебного материала учащийся должен **знать:**

- правила игры в настольный теннис и правила проведения соревнований по настольному теннису;
- характеристику современных форм построения занятий по настольному теннису;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

уметь:

- Обращаться с ракеткой (правильная хватка);
- Выполнять основные технические приемы;
- Использовать в игре изученные приемы;
- осуществить контроль и самоконтроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы настольного тенниса в учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами настольного тенниса и региональным тестам физической подготовленности;

- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Форма обучения : очная

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Программа предусматривает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

Текущая аттестация проводится в течение всего учебного года (выполнение контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнирах различного уровня по настольному теннису).

Промежуточная аттестация – 1 раз в полгода – зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке.

Итоговый контроль проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, учитывается также результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Учебный план.

Пер

| № п\п | Название раздела темы | Количество часов | | | Формы аттестации контроля |
|----------|---|------------------|----------|-----------|---------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0.5 | 0.5 | |
| 2 | Основы знаний | 4 | 2 | 2 | тестирование |
| 3 | Общая физическая подготовка | 10 | 1 | 9 | тестирование |
| 4 | Промежуточная аттестация | 1 | | 1 | |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 14 | 2 | 12 | тестирование |
| 6 | Техническая подготовка | 20 | 1 | 19 | тестирование |
| 7 | Тактическая подготовка | 10 | 1 | 9 | тестирование |
| 8 | Соревновательный период Учебные игры и соревнования | 9 | 1 | 8 | соревнования |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | 0.5 | 0.5 | |
| | итого | 68 | 8 | 60 | |

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория (1 час): Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Практика: Просмотр видеосюжетов «Игра в теннис – это интересно!»

2. Основы знаний (5 час).

Теория (2 час) Вводное занятие. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Терминология и правила игры в настольный теннис, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена, закалывание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Практика (3 час) Выполнение тестовых заданий

3. Общая физическая подготовка (10 час).

Теория (1 час). Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Спортивный травматизм и его профилактика. Понятие о физических качествах, их развитии. Какими физическими упражнениями развиваются двигательные качества.

Практика (9 час). Упражнения общефизической подготовки: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения, лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа на спине. Медленный бег на время; развитие общей выносливости, челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Развитие физических качеств при игре в настольный теннис.

4. Промежуточная аттестация

Практика (1 час): освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры. (Приложение1)

Специальная физическая подготовка

Теория (2 час). Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Понятие о специальной подготовке. Спортивный травматизм и его профилактика. Какими физическими упражнениями развивается специальная подготовка.

Практика (13 час). Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

5. Техническая подготовка (20 час).

Теория (1 час). Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка теннисиста при подаче и основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения. Виды технических приемов по тактической направленности. Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста их виды. Способы игры. Основные положения при подготовке и выполнении 8 основных приемов игры.

Практика (19 час). Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи. Имитация подачи мяча. «Маятник». «Челнок». Удары: удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием. Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева.

5. Тактическая подготовка (10 час).

Теория (1 час). Знакомство с понятием “тактика”. Основные тактические варианты игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики

соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”. Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика (9 час). Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Учебно - тренировочные игры. Специальные физ. упражнения.

8. Соревновательная подготовка. Соревнования (8 час).

Теория (1 час). Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения. Правила применения тактических и технических действий. Контроль уровня подготовленности обучающихся. *Практика (7 час).* Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Участие в соревнованиях различного уровня. Правила игры. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Участие на личное первенство. Сдача нормативов.

9. Итоговое занятие

Теория: Викторина на проверку терминов

Практика. Проверка знаний технологической игры теннис

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Программу реализует педагог дополнительного образования

Категория и возраст детей: участниками программы являются дети 8-18 лет;

Срок реализации: В учебные группы зачисляются учащиеся учреждения дополнительного образования, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий настольным теннисом. Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность учебного часа – 40 минут

Режим занятий

| | |
|----------------|-------|
| | 1 год |
| Часов в неделю | 2ч |
| Всего часов | 68 |

Общее количество часов в год: 68 ч.

Количество часов в неделю – 2 час.

Периодичность в неделю – 1 раза

Продолжительность занятия – 2 час.

Количество учебных недель - 34

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и требованиями к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп – до 20 человек.

Методы и формы обучения:

Форма обучения : очная

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Методы проведения занятий.

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях). Рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, видеоматериалы, слайды, фотографии.

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

1. соревнования;
2. товарищеские встречи;
3. участие в спортивных мероприятиях области, округа и спортивной школы.

Формы занятий:

По традиционной схеме: индивидуальная, парная, групповая

Занятия – тренировки, соревнования, турниры, игры.

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной

жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития. Технологии *лично-ориентированного* обучения.

В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология *развивающего обучения* является дополнением лично-ориентированного обучения. Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология *сотрудничества* - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

6. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется спортивный инвентарь и оборудование:

1. теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
2. набивные мячи
3. перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
4. скакалки для прыжков на каждого обучающегося
5. секундомер
6. гимнастические скамейки – 5-7 штук
7. теннисные столы - 5 штук
8. сетки для настольного тенниса – 5 штук
9. гимнастические маты – 8 штук
10. гимнастическая стенка
11. табло для подсчёта очков
12. волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
13. ловушка для мячей -2 шт.

Воспитательный компонент

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года. Воспитательная работа в объединении осуществляется в процессе формирования целостного коллектива с учётом индивидуальности каждого учащегося.

Данный раздел предполагает участие обучающихся кружка в воспитательных мероприятиях, организуемых в учреждении (соответственно плана воспитательной работы), участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Список литературы

Для учащихся

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.

2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989

Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
 2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
 3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
 4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
 5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
 6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
 7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
 8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
 9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
 10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
 11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
 12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
 13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
 14. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.
- Приложение №1

Контрольно-измерительные материалы

Тест «Удар накатом»

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|-----------------------|---|-------------------|--------|---------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Удар справа с лета | 1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)* | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки | до 4 | 5 - 6 | 7 -10 |
| Удар слева накатом | 3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка) | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки | до 4 | 5 - 6 | 7 -10 |

Тест «Подача »

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|---|--|-------------------|--------|---------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Подача справа ладонной стороной ракетки | 1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)* | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз) | до 4 | 5 - 6 | 7 -10 |
| Подача слева тыльной стороной ракетки | 3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка) | до 2 | 3-5 | 5 |
| | 4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз) | до 4 | 5 - 6 | 7 -10 |

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе
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 раз за 30 сек) | до 10 | 11-15 | 15 и более |
| 5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек) | до 20 | 20-40 | 40 и более |

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|-----------------------|--|-------------------|--------|-----------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Удар справа | 1. Имитация удара срезкой с места (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 |

| | | | | |
|--|---|------|--------|------------|
| Удар слева | 3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка) | до 5 | 6-10 | 11-15 |
| | 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 (количество отбитых ударов) - 2 попытки. | | до 6 | 5 - 10 | 10 и более |