

Управление образования
Администрации Верхнесалдинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
решением педагогического совета,
протокол №1 от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СОШ №6
№183 от от «29» августа 2025г
О.Б. Жидкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Составитель:
Камкина Ольга Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Верхняя Салда

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно - спортивной направленности, так как способствует овладению учащимися навыками игры в настольный теннис.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295 – Ф «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г).
4. Концепция Развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.201 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человек факторов среды обитания».
7. Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652-н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые).
10. Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области. методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», 2025 год.

12. Устав МБОУ СОШ №6.

Актуальность общеразвивающей программы.

В современном мире существенно возрастает социальное значение физической культуры и спорта. При решении важнейшей задачи, определенной воспитательной политикой, по сохранению и укреплению физического и эмоционального здоровья детей и подростков, воспитанию у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, выбор настольного тенниса обусловлен доступностью данного вида спорта (простые правила, недорогой инвентарь, минимальные требования к оборудованию места) и его популярностью среди детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств (выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств), формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют такие личностные качества, как коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет развивать эмоциональную устойчивость учащихся, расширять их информированность в области оздоровления и развития организма.

При осуществлении программы реализуются потребности родителей в занятости детей, в организации продуктивного, содержательного досуга.

Программа разработана на основе:

- Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: этапы спортивного совершенствования. – М.: Советский спорт, 2004 – 144 с.

Отличительные особенности общеразвивающей программы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой учащиеся получают представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Адресат общеразвивающей программы.

Программа адресована учащимся с 9 до 13 лет.

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении. Отличительной особенностью процесса обучения детей этого возраста является использование

технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочные занятия увлекательными и интересными.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Наступает высокий темп развития дыхательной системы, центральной нервной системы. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

Принципы формирования учебных групп.

В группу принимаются все желающие. Специального отбора не производится.

Наполняемость в группах - 12-16 учащихся.

В группу принимаются учащиеся, имеющие медицинский допуск к занятиям настольным теннисом.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия - 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Объем общеразвивающей программы - 68 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса – модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 1 года.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Перечень видов занятий– практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра, беседа.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: педагогическое наблюдение, тест, сдача нормативов.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы – развитие специальных физических качеств и способностей учащихся через обучение игре в настольный теннис.

Задачи общеразвивающей программы -

Обучающие:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать навыки владения базовой техникой (основами) настольного тенниса;
- формировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- формировать культуру общения и поведения в коллективе;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, активность, волю к победе.

Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт	1	1	0	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	9	1	8	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	14	1	13	Педагогическое наблюдение, тест сдача нормативов
5.	Тактика игры	14	1	13	Педагогическое наблюдение
6.	Учебная игра	16	1	15	Педагогическое наблюдение, тест сдача нормативов
	ИТОГО	68	6	62	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт

Теория: История возникновения и развития настольного тенниса. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии. Значение ОФП в подготовке теннисистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех

физических качеств: бег, прыжки, метания, подвижные игры, ОРУ.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СПФ в подготовке теннисистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка.

Теория: Знакомство с понятием «тактика». Значение технической подготовки в настольном теннисе. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки теннисистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Стойки теннисиста. Быстрые перемещения вправо и влево у стола. Нейтральные и ответные стойки теннисиста. Различные стойки для ударов справа и слева. Различные передвижения вдоль стола; влево; вперед; назад; по диагонали. Виды перемещений у стола: одношажные; двухшажные способы. Скрестные шаги. Переступания. Выпады. Приставные шаги. Передвижение в паре в парной игре. Вертикальная и горизонтальная хватки. Срезки слева и справа. Накаты слева и справа. Различные подачи мяча. Подрезки справа и слева. Подготовительные действия в игре, атакующие, контратакующие и защитные действия игрока. Правила выполнения ударов. Поддачи разной длины, по диагонали. Имитация ударов и накатов. Сочетание различных приемов игры.

5. Тактика игры.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Значение тактической подготовки в настольном теннисе. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика индивидуальной игры.

Практика: Поддачи мяча в нападении. Прием подач ударом. Удары атакующие, защитные. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Основные виды вращения мяча. Поддачи мяча: «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

6. Учебная игра.

Теория: Правила игры на счет. Судейские термины. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Парные игры. «Игра защитника против атакующего». «Игра

атакующего против защитника». Игра на счет в парах.

1.3. Планируемые результаты

Метапредметные результаты -

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные результаты -

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты –

Учащиеся должны знать:

- историю возникновения игры в настольный теннис;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- технику безопасности при выполнении технических упражнений;
- основные приёмы техники выполнения ударов.
- основные приёмы тактических действий в нападении при противодействии в защите.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- выполнять технические элементы;
- соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов;
- выполнять элементы тактики в игре;
- соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики;
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

1. Комплекс организационно- педагогических условий

1.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа
I полугодие – 16 учебных недель II полугодие – 18 учебных недель Каникулы: осенние (1 неделя), весенние (1 неделя)						

1.2. Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение -

- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 100% времени реализации программы)
- Стол (настольный теннис, с сеткой) (2 штуки на группу; 100% времени реализации программы)
- Мяч теннисный (5 штук на группу; 100% времени реализации программы)
- Скакалка гимнастическая (6 единиц на группу; 50% времени реализации программы)
- Мяч футбольный (1 штука на группу; 50% времени реализации программы)
- Мяч баскетбольный (1 штука на группу; 30% времени реализации программы)
- Мяч волейбольный (1 штука на группу; 30% времени реализации программы)
- Секундомер (1 штука на группу; 60% времени реализации программы)
- Скамья гимнастическая (5 единиц на группу; 30% времени реализации программы)

Кадровое обеспечение –

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и

ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материальное – техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1.	Физическая культура и спорт		рассказ, показ	беседа
2.	Общая физическая подготовка	Скакалки, гимнастические мячи, обручи, секундомер, скамья гимнастическая, подборка подвижных игр	показ, упражнения, игра	практическое занятие
3.	Специальная физическая подготовка	мячи теннисные, ракетки теннисные	упражнения, игра	практическое занятие
4.	Техническая подготовка	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра	практическое занятие, учебно-тренировочная игра

5.	Тактика игры	мячи теннисны е, ракетки теннисные ,	упражнения, игра	практическое занятие, учебно -
----	--------------	---	------------------	---

		теннисный стол		тренировочная игра, парная игра
6.	Учебная игра	мячи теннисные, ракетки теннисные, теннисный стол	упражнения, игра, турнир	практическое занятие, учебно-тренировочная игра, парная игра

Особенности организации учебного процесса -

Процесс обучения игры в настольный теннис состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих видов подготовки: физической (общей и специальной), технической и тактической.

Общая физическая подготовка направлена на повышение работоспособности органов и систем организма, развития силы, быстроты, выносливости, умения координировать движения, увеличения подвижности в суставах и воспитания других качеств в целях общего физического развития.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительных для занимающихся настольным теннисом.

Техническая подготовка – это владение техникой игры в настольный теннис и совершенствование в ней, процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. Она предусматривает умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия.

Основные методы учебно-воспитательного процесса на занятиях настольным теннисом:

1. Игровой – выполнение упражнений в виде игры (ОФП, СФП, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты).

2. Повторный – повторное выполнение задания в различных условиях.

Основное назначение:

- повышение скоростно-силовой работы;
- воспитание специальной выносливости;
- поддержание техники игры в настольный теннис и совершенствование в ней.

3. Переменный – чередование работы (способы игры в настольном теннисе).

4. Соревновательный – игра в настольный теннис с возможно высоким

результатом.

1.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает:

- промежуточную аттестацию;
- итоговую аттестацию.

Промежуточная аттестация проводится в декабре. Цель аттестации: проследить динамику развития знаний, умений навыков учащихся. Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами разрабатываются формы контрольных заданий для усвоения теоретического и практического содержания знаний и умений, а также критерии оценки их выполнения. Для проведения аттестации используются следующие формы: тест, сдача нормативов (с педагогическим наблюдением). (Приложение 1,2).

Итоговая аттестация проводится в мае. Цель аттестации: выявить уровень усвоения учащимися общеразвивающей программы. Для проведения аттестации используются следующие формы: тест, сдача нормативов (с педагогическим наблюдением). (Приложение 1, 2).

2. Список литературы

Для педагога:

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Национальный проект «Образование» (паспорт утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16)).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках национального проекта «Образование».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

7. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

8. Приказ МО и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 111с.

2. Амелин А.Н., Паншин В.А. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.- 132с.

3. Барчукова Г.В., Воробьев в.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: этапы спортивного совершенствования. – М.: Советский спорт, 2004 – 144 с.

4. Барчукова Г.В. Анализ тактики подач в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №2. – С.21-23.

5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.

6. Воронин Е.В. Влияние скоростных и психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольный теннис. – М.: ТиПФК, 1983, № 10.

7. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М.: Просвещение, 1982.

8. Иванов В.С. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 192с.

9. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159с.

Для учащихся (родителей):

1. Байгулов Ю.П. Вчера, сегодня, завтра настольного тенниса. – М.: ФиС, 2000. Богушас В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.

2. Беляков А. Позиция для атаки: Настольный теннис. // Советский спорт. – 1988.

3. Прейс М.П., Турецкий Б.В. Нападение или оборона? (к разбору тактических комбинаций в настольном теннисе) // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №12. – С.10-12.

4. Серова А.К. Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, - Л.: Лениздат, 1989. – 73с.

5. Шпрах С. Об ударах простых: (азбука настольного тенниса) // Спортивные игры. – 1989.№2. – С.32-33.

Промежуточная аттестация

Цель – выявить уровень освоения теоретических знаний учащихся.

Тест «Настольный теннис»

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

- а) Китай;
- б) Япония;
- в) США;
- г) Англия.

2. Кто распространил настольный теннис по всему миру?

- а) пилоты;
- в) железнодорожники;
- б) моряки;
- г) автолюбители.

3. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?

- а) 1936;
- б) 1940;
- в) 1938;
- г) 1933.

4. Что такое сет или партия?

- а) 11 очков;
- б) 12 очков;
- в) 10 очков;
- г) 21 очков.

5. Из скольких сетов играется матч или встреча?

- а) из одного сета;
- б) из 2-х сетов;
- в) из любого нечетного числа сетов;
- г) из 5 сетов.

Критерии оценивания по уровням:

5 баллов – высокий уровень

4 балла – средний уровень

меньше 3 – низкий уровень

Итоговая аттестация

Цель – выявить уровень освоения теоретических знаний учащихся.

Тест «Настольный теннис»

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
 - а) Китай;
 - б) Япония;
 - в) США;
 - г) Англия.
2. Кто распространил настольный теннис по всему миру?
 - а) пилоты;
 - в) железнодорожники;
 - б) моряки;
 - г) автолюбители.
3. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?
 - а) 1936;
 - б) 1940;
 - в) 1938;
 - г) 1933.
4. Что такое сет или партия?
 - а) 11 очков;
 - б) 12 очков;
 - в) 10 очков;
 - г) 21 очков.
5. Из скольких сетов играется матч или встреча?
 - а) из одного сета;
 - б) из 2-х сетов;
 - в) из любого нечетного числа сетов;
 - г) из 5 сетов.
6. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче?
 - а) на 10 см;
 - б) не менее чем на 16 см;
 - в) не менее чем на 20 см;
 - г) менее 16 см.
7. Высота сетки равна:
 - а) 15,25см;
 - б) 17,25 см;
 - в) 14,25см;
 - г) 16,25 см.
8. Диаметр мяча равен:
 - а) 38 мм;
 - б) 36 мм;

- в) 34 мм;
г) 40 мм.
9. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?
а) любого;
б) только черного и красного;
в) черного, красного, зеленого и синего;
г) правилами это не регулируется.
10. Сколько сторон у мяча?
а) ни одной;
б) две;
в) четыре;
г) шесть.
11. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?
а) азиатская;
б) африканская;
в) европейская;
г) все выше перечисленные используются.
12. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?
а) без вращения;
б) с нижним вращением;
в) с верхним вращением;
г) с боковым вращением
13. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?
а) без вращения;
б) с нижним вращением;
в) с верхним вращением;
г) с боковым вращением.
14. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?
а) 30 сек;
б) 1 мин;
в) 1 мин 30 сек;
г) 2 мин.

Критерии оценивания по уровням:

13-14 баллов – высокий уровень

11-12 баллов – средний уровень

меньше 11 баллов – низкий уровень

Промежуточная и итоговая аттестация

Цель - проследить динамику развития умений и навыков учащихся в процессе освоения программы.

Формы аттестации: сдача нормативов, педагогическое наблюдение.

Оценка уровня технических навыков учащихся игры в настольный теннис

Предлагаемые для оценки уровня технической подготовленности нормативы, разделены на четыре подгруппы:

1. *Нормативы для оценки правильности хватки и чувства мяча и ракетки.* При выполнении этих нормативов необходимо следить, чтобы мяч отбивался серединой ракетки и отскакивал на высоту до уровня глаз. При выполнении этого норматива считается количество правильных и безошибочных набиваний в одной попытке.

2. *Нормативы для оценки уровня владения подрезкой* на стабильность и точность попадания, а также на сочетание выполнения подрезки справа и слева.

3. При игре по прямой или диагонали нужно попадать только в заданную половину стола. Если это задание получается хорошо, то его можно усложнить и попадать в две половинки соответствующей половины стола.

При выполнении норматива в игре с партнером на столе подсчитывается количество правильных, безошибочно выполненных технических приемов в одной серии ударов, то есть до ошибки игрока. При ошибке подыгрывающего партнера подсчет количества ударов тестируемого продолжается.

Норматив «треугольник» означает что, один игрок играет из угла или середины стола, а другой из двух углов стола поочередно. Таким образом, траектории полета мяча как бы рисуют на столе треугольник. При этом «треугольник» можно выполнять как из левого или правого угла стола, так и из середины стола.

Норматив «восьмерка» предполагает поочередное выполнение накатов справа и слева из двух углов стола. При этом, один теннисист направляет мячи все время по прямым, а другой - по диагоналям.

4. *Нормативы для оценки уровня владения накатами* и контрударами на стабильность и точность попадания, а также на сочетание выполнения этих технических приемов справа и слева. Требования такие же, как и при выполнении нормативов при игре подрезкой.

5. *Нормативы по подачам.* Для оценки правильности и точности выполнения подач на противоположной стороне стола чертится мелом или накладывается из бумаги мишень. Для начинающих размеры такой мишени могут

быть 50 х 50 см. Следует учитывать. Что подачи бывают не только с разным вращением, но и разной длины и направления полета. Наиболее целесообразно тренировать и тестировать «короткие» подачи, когда противнику трудно начать атаку, и «длинные», выбивающие противника из удобной позиции. Тестирование осуществляется следующим образом: подающий выполняет 10 подач определенного вида в заданную зону. Оценивается точность их попадания в зону. Если мяч во время тестирования задел сетку, то подача передается.

Нормативы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
1 подгруппа нормативов (степень владения ракеткой)			
1. Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки	50	80	100
2. Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки	50	80	100
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	50	80	100
4. Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность – ребро ракетки - ручка ракетки (общее количество)	6	12	15
5. Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона	9	15	24

ракетки - ребро ракетки - тыльная сторона (общее количество)			
II подгруппа нормативов (подрезка)			
1. Подрезка справа по диагонали	20	25	35
2. Подрезка справа по прямой	20	25	35
3. Подрезка справа в середину стола	20	25	35
4. Подрезка слева по диагонали	20	25	35
5. Подрезка слева по прямой	20	25	35
6. Подрезка слева в середину стола	20	25	35
7. Подрезка справа по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
8. Подрезка слева по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
9. Подрезка справа (слева) из середины стола в два угла стола	15	20	25
10. Подрезка «восьмерка» по диагонали	15	20	25
11. Подрезка «восьмерка» по прямой	15	20	25
III подгруппа нормативов (накаты и контрудары)			
1. Справа по диагонали	25	35	45
2. Справа по прямой	25	35	45
3. Справа в середину стола	25	35	45
4. Слева по диагонали	25	35	45
5. Слева по прямой	25	35	45
6. Слева в середину стола	25	35	45
7. Справа по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
8. Слева по прямой и диагонали (треугольник)	15	20	25
9. Справа (слева) из середины стола в углы стола	15	20	25
10. Справа и слева по диагоналям «восьмерка»	12	18	26
11. Справа и слева по прямым «восьмерка»	12	18	26
IV подгруппа нормативов (подачи)			
1. Подачи (справа, слева) с нижним вращением в заданную зону	7	8	9
2. Подачи (справа, слева) накатом в заданную зону	7	8	9

Критерии оценивания по уровням:

1. Степень владения ракеткой

339- 268 балла – высокий уровень;
267-166 балла – средний уровень;
меньше 165 баллов – низкий уровень.

2. Подрезка

335-251 балла – высокий уровень;
250-196 балла – средний уровень;
меньше 195 баллов – низкий уровень.

3. Накаты и контрудары

397-307 балла – высокий уровень;
306-220 балла – средний уровень;
меньше 219 баллов – низкий уровень.

4. Поддачи

18-17 балла – высокий уровень;
16-15 балла – средний уровень;
меньше 14 баллов – низкий уровень.