|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение****средняя общеобразовательная школа посёлка Берёзовый****Солнечного муниципального района Хабаровского края****Рассмотрено Согласовано Утверждаю****на ШМО Зам. директора по ВР Директор****МБОУ СОШ п.Берёзовый МБОУ СОШ п.Берёзовый МБОУ СОШ п.Берёзовый**  **Протокол №. \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_/Е. В Нецветаева/ \_\_\_\_\_\_\_\_/К.П.Шах/** **от\_\_ \_ 2020год \_\_ 2020год 2020 год** **Руководитель ШМО Приказ****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /** **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая****Программа физкультурно-спортивная направленности****"Настольный теннис"****Возраст обучающихся: 12- 15 лет****Срок реализации: 1 года****Уровень усвоения: стартовый** **Педагог, реализующий программу:** **Алексеевская С. В.**  **Учитель физической культуры** **п. Березовый****2020** |

**Комплекс основных характеристик:**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Степень авторства – модифицированная

Форма органицации – интегрированная

Уровень программы – стартовый

**Пояснительная записка**

При разработке программы за основу  была принята  программа по настольному теннису для спортивных школ  Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования),   2004 года. Программа была  адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

***Общая характеристика:***

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно оздоровительного этапа 1года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю про­цесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, ре­зультаты научных исследований.

***Актуальность***– Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис -  определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью  в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

***Педагогическая целесообразность* -**Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

***Новизна программы***– программы 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой,  представляющей собой  эффективное  средство  физического  воспитания и всестороннего физического развития.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 15 лет.

*Срок реализации программы* - 1 год.

Количество учащихся в группах:  1 года обучения - 20 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа  в год.

*Форма организации  детей на занятии*: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

*Форма проведения занятий*: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

***Нормативная база:***

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа была разработана в соответствии:

- [Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/);

1. - Приказом министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. - Письмом от 18 ноября 2015 г. №09-3242 Министерства образования и науки Российской федерации "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";
3. -Письмом Министерства образования и науки Российской федерации от 11.12.2006г №06-1844 « о примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

### - Министерства науки и образования Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Министерства науки и образования Российской Федерации от 28.06.2019г. № МР-81/02 «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 4 июля 2014 года N 41;

- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»»

- Приказ КГАОУ ДО РМЦ «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае» № 383 –П от 26.09.2019г;

***Цель:***

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

***Задачи:***

1. *Образовательные*
* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
1. *Развивающие*
* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
1. *Воспитательные*
* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению  преступности среди подростков, а также профилактика  наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

**Учебный план**

**4 часа в неделю (144 часов в год)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, блока, модуля. | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретические сведенияпо разделу «настольный теннис» | 10 | 10 |  |  Анкетирование, собеседование, исследовательская работа. |
| 2 | Общефизическая подготовка | 20 |  | 20 | Систематическое наблюдение, практическая работа.  |
| 3 | Специальная подготовка | 20 | 5 | 15 | Систематическое наблюдение, практическая работа.  |
| 4 | Техническая подготовка | 31 | 6 | 25 | Систематическое наблюдение, практическая работа.  |
| 5 | Тактика игры | 33 | 8 | 25 | Систематическое наблюдение, практическая работа.  |
| 6 | Учебные игры | 30 | 5 | 25 | Систематическое наблюдение, практическая работа.  |
| 7 | Итого за год | 144 | 34 | 115 |  |

**Содержание программы 1 года обучения**

**Раздел 1.** Теоретические сведения по разделу «настольный теннис».

**Теория:** Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

**Практика:** Обучение технике техника хвата теннисной ракетки

жонглирование теннисным мячом.

**Раздел 2.** Общефизическая подготовка.

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.

Эстафета. Спортивные игры.

**Раздел 3.** Специальная подготовка.

**Теория:** Ознакомление справилами техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

**Практика:** Освоение упражнений для развития прыжковой ловкости, упражнений для развития силы, упражнений для развития выносливости, упражнений для развития гибкости, упражнений для развития  внимания и быстроту реакции.

**Раздел 4.** Техническая подготовка.

**Теория:** Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

**Практика:** Обучение техникихвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча, подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

**Раздел 5.** Тактика игры.

**Теория:** Ознакомление с правилами пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

**Практика:** Обучение техникиподачи мяча в нападении, прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника.

**Раздел 6.** Учебные игры.

**Теория:** Изучениеправил игры в настольный теннис, и применение на практике.

**Практика:** Освоение техникипарных игр,«игра защитника против атакующего», «игра атакующего против защитника».

**Планируемые результаты**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех  видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе  способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением  предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки,  и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических  действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

**Комплекс организационно-педагогических условий:**

*- материально-техническое обеспечение:*

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для занятий по программе требуется:

 *спортивный школьный зал 12x24*

*спортивный инвентарь  и оборудование:*

* теннисные ракетки и  мячи на каждого обучающегося
* набивные мячи
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* секундомер
* гимнастические скамейки – 5-7 штук
* теннисные столы - 4 штуки
* сетки для настольного тенниса – 4 штуки
* гимнастические маты – 8 штук
* гимнастическая стенка
* табло для подсчёта очков
* волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

*- информационное обуспечение:*

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>

 2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>

 3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>

5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

*- кадровое обеспечение:*

Учитель физической культуры МБОУСОШ п. Березовый.

*- формы аттестации:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Основные цели | Задачи | Средства и методы обучения | Сроки и формы контроля |
| 1.Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса.2.Обучение  вы-полнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. 3.Получение представле-ний об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнова-ний  в конце года в командном формате. | 1.Обучение разнообраз-ным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»).2.Обучение осознанно-му передвиже-нию  в пространст-ве.3.Показ и освоение основных ударов с отскока.4.Активное взаимодействие с другими детьми. | 1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча.2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног  и плеч при выполнении удара).2)  видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений1) разучивание имитации ударов.2) разучивание ударов с отскока. 1)обучение комбинированным действиям в парах и группах.2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику. | Методы:1. Игровой метод.2.Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).3.Соревновательный метод (только в командном формате).    Средства:1.Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.2.Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.3.Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча.       4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. 5.Имитация ударов в зеркальном показе.6.Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче,фиксация точки удара,сопровождение  мяча,балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу). 7. Игры и упражнения для освоения навыков игры1.Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии  из 2,3,4  ударов).2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли. | В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) -  тест «школа мяча».В конце 4-ой четверти (или в конце 3-го триместра) – тест «школа ударов с отскока» |

 *формы представления результатов:*

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

*- формы подведения итогов*

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.  Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода  зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

*- оценочные материалы:*

**Контрольные нормативы на разных этапах подготовки теннисистов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование контрольных упражнений | Время выполнения | Юноши - девушки |
|   | 1 год - девушки | 1 год - юноши |  |  |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта |   | 5,3-5,3 | 4,8-5,0 |  |  |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) |   | 160-170 | 190-200 |  |  |
| 3 | Прыжки «Кенгуру» |   | 15-17 | 27-30 |  |  |
| 4 | Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз) |   | 18-21 | 25-27 |  |  |
| 5 | Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз) | 30 секунд1 минута | 30-34 | 85-93 |  |  |

- по технической подготовке:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование контрольного упражнения | Условие выполнения упражнения | 1 год | 2 год |
| 1 | Накат справа по диагонали (кол-во ударов) | Серия | 15-25 | 30-40 |
| 2 | Накат слева по диагонали (кол-во ударов) | Серия | 20-30 | 30-40 |
| 3 | Накат справа и слева поочерелно (кол-во ударов) | Серия | 10-15 | 15-20 |
| 4 | Накат справа и слева в один угол стола | Серия | 15-18 | 20-25 |
| 5 | Подрезка справа и слева в любом направлении | Без потери мяча | 30 с | 1 мин |
| 6 | Подача справа и слева с поступательным вращением | По 10 попыток на каждую подачу | 9 попаданий | 8 попаданий |
| 7 | Подача справа и слева с обратным вращением | По 10 попыток на каждую подачу | 9 попаданий | 8 попаданий |
| 8 | Подача справа (слева) с боковым вращением мяча | По 10 попыток на каждую подачу | 9 попаданий | 7 попаданий |
| 9 | Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой | 10 попыток | 8 попаданий | 9 попаданий |
| 10 | Топ-спин справа по подставке справа | Серия | - | 3-5 раз |
| 11 | Топ-спин справа по подрезке справа | Серия | 2-3 раза | 4-8 раз |
| 12 | Топ-спин слева по подставке | Серия | - |  |
| 13 | Топ-спин слева по подрезке слева | Серия | - |  |

**Методическое обеспечение**

 Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:  словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

 *Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

 *Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;

2.Игровой метод;

3.Соревновательный;

4.Метод круговой тренировки.

 Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются 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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Формы обучения*: индивидуальная, групповая.

**Календарный учебный график (КУГ).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата  | Тема занятия | Форма проведения  | Кол-во часов | Форма контроля | Примечание  |
| **сентябрь** |  | 1.Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Теория: Введение в мир настольного тенниса. | теория | **1** | Ведение журнала |  |
|  | 2.Обучение упражнениям, подводящих к освоению техники настольного тенниса. Воспитание скоростно-координационных способностей.  | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  | 3.Обучение ударам с отскока. Удар толчком слева с отскока на месте. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  | 4. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». | теория | 1 | Ведение журнала |  |
| **октябрь** |  | 1.Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  | 2. Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  | 3. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных. | теория | 1 | Ведение журнала |  |
|  | 4. Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».  | практика | 1 | Ведение журнала |  |
| ноябрь |  | 1. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 2. Промежуточное тестирование. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 3. Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. | теория | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 4. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
| декабрь |  | 1. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 2. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.  | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 3. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 4. Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
| январь |  | 1. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 2. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 3. Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. | теория | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 4. Игры на полу со счетом. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
| февраль |  | 1. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 2. Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 3. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 4. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
| март |  | 1. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | практика- теория | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 2. Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 3. Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 4. Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».  | практика | 1 | Ведение журнала |  |
| апрель |  | 1. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 2. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 3. Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 4. Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча» | практика | 1 | Ведение журнала |  |
| май |  | 1. Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.  | теория | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 2. Обучение основным 1 практика стадион Ведение 23 стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при удара | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 3. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию | практика | 1 | Ведение журнала |  |
|  |  | 4. Итоговое тестирование 1-го года обучения. Тестирование теннисных умений. «Школа ударов с отскока». | практика | 1 | Ведение журнала |  |

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Дата проведения | Место проведения |
| 1 | Школьные соревнования по настольному теннису, посвященные памяти Бологова А.В. | октябрь | МБОУСОШ п. Березовый |
| 2 | Товарищеская встреча по настольному теннису. | ноябрь | Комсомольсе на Амуре |
| 3 | Новогодний турнир по настольному теннису. | декабрь | МБОУСОШ п. Березовый |
| 4 | Краевые соревнования по настольному тенниу. | январь | г. Хабаровск |
| 6 | Соревнования по настольному теннису (юноши) | февраль | МБОУСОШ п. Березовый |
| 7 | Школьные соревнования по настольному теннису (девушки) | март | МБОУСОШ п. Березовый |
| 8 | Районные соревнования по настольному теннису | апрель | МБОУСОШ п. Березовый |
| 9 | Блиц турнир по настольному теннису | май | МБОУСОШ п. Березовый |

**Список литературы:**

1.Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования».

2.  Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.

3..Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.

4.В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.

5.Иванов B.C., Теннис на столе. М, 2015 г.

6.Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г.

7.Спортинвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка,

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения. М.: Просвещение, 2011

8.Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011

9.Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М.: Просвещение2011

10.Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.

11.О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2014год.

**Литература, рекомендованная для детей и родителей:**

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.; изд,- Вече-2002г.

2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.

 3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет…»М.,ФиС2008г.

 4. Л.В. Былеева. Подвижные игры, М.,ФиС2000г.

 5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.

 6. А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. Настольный теннис: (Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г.

 7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г.

**Ресурсы интернет, информационно-справочные поисковые системы:**

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>

 2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>

 3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>

5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

**4 часа в неделю (144 часов в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведе-ния занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитатель-ного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** | ***Графа учёта*** |
| **1** | Общие основы настольно-го теннисаПП и ТБ Правила   игрыи методика судейства | Групповая, подгруп-повая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный,положение о соревнова-ниях по настольному теннису. |  |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индиви-дуальная, групповаяподгруп-повая,поточная,фронталь-ная |  Словесный,наглядный показ,упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование,карточки судьи, протоколы |  |
| **3** | Специаль-ная подготовка | Группо-вая с организа-цией индиви-дуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы,справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,промежуточ-ный тест. |  |
| **4** | Техничес-кая подготовкатеннисиста | Группо-вая с организа-цией индиви-дуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение,  беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегоТерминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточ-ный тест,соревнование |  |
| **5** | Игровая подготовка | В парах | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки,плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра,промежуточ-ный отбор,соревнование |  |

**Тематическое планирование (поурочное)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Тема урока | Содержание | Дата план | Дата факт |
| 1 | Обучение правилам техники безопасности (ТБ)  поведения в спортивном зале.*Теория*: *Введение в мир настольного тенниса*. | Беседа о ТБ. Ознакомление  с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»). |  |  |
| 2 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей. | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке.  Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).   |  |  |
| 3-7 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного  тенниса. Упражнения  «школы мяча». | Упражнения с мячом и ракеткой:  разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). |  |  |
| 8-9 | Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | Имитация удара толчок слева.Удары с наброса учителя.Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. |  |  |
| 10-11 | Обучение удару  срезка справа с отскока.Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов  срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. |  |  |
| 12 | Обучение удару срезка  слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. |  |  |
| 13-14 |  Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов срезка  слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. |  |  |
| 15-16 | Обучение сочетаниям  ударов справа и слева срезкой  с отскока от стены.Упражнения «школы мяча».Воспитание координационных способностей. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой.   Отрабатывание ударов  в парах.Упражнения на координацию.Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). |  |  |
| 17- 18 | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча». |  |  |
| 19 | Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.*Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки*. | Имитация подхода к удару.  Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии». |  |  |
| 20-21 | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой  с отскока в движении.  Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). |  |  |
| 22 | Обучение ударам срезкой  справа  с перемещением вдоль стола. | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. |  |  |
| 23-25 | Обучение ударам  срезкой справа с перемещением вперед назад. | Выполнение ударов срезкой справа  в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). |  |  |
| 26-27 | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах.  Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).Беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 28 | Обучение основным стойкам теннисиста.Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. | Стойки для ударов справа.Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног. |  |  |
| 29-30 | Обучение работе  ног при ударах справа и слева в движении.  Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. | Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения  в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. |  |  |
| 31-32 | Итоговое тестирование 1-го года обучения. | Тестирование теннисных умений.Тест №2 «Школа ударов с отскока». |  |  |
| 33 | *Теория:* *Понятие о счете в настольном теннисе*. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. | Обучение простейшему ведению счета.Обмен ударами на полу с подсчетом очков. |  |  |
| 34-35 | Игры на полу со счетом. | Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков. |  |  |
| 36 | Обучение правилам техники безопасности  поведения на площадке.*Теория:* *Ведущие теннисисты мира*. | Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях. |  |  |
| 37-40 | Обучение ударам  срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения). | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока. |  |  |
| 41 |  Обучение ударам срезкой.Обучение удару откидкойсправа. | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем. |  |  |
| 42 | Обучение удару срезкойсправа. | Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах. |  |  |
| 43 | Промежуточные соревнования. | Соревнования в лично-командном формате. |  |  |
| 44 | Обучение ударам  откидка  слева. | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем. |  |  |
| 45 | Обучение удару срезкаслева. | Имитация ударов срезка слева. Удары срезка  слева с наброса мяча в парах. |  |  |
| 46-47 | Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой.Разучивание подготовительных упражнений к   подаче.Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером». |  |  |
| 48-49 | Обучение ударам  справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию. | Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку.  Метание мяча движением подачи. |  |  |
| 50-51 | Тестирование | Тестирование теннисных уменийТест  «школа ударов с лета». |  |  |
| 52 | Соревнования в классах | Соревнования в командном формате. |  |  |
| 53 | Обучение ударам над головой.*Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение*.Обучение подаче. | Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения  с мячом из точки контакта ракетки с мячом.Подвижные игры с мячом: («Курочки», «Гонки с мячами»). |  |  |
| 54-55 | Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче.Обучение ударам с лета.Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром(яркая лента на веревке).Выполнение движения подачи с мячом.Удары срезкой справа и слева в большие мишени. |  |  |
| 56 | Подача (точка удара).Разучивание ударов срезкой.Совершенствование ударов справа и слева срезкой. | Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной  точки удара.Удары срезкой справа и слева без передвижения.Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания. |  |  |
| 57 | Обучение технике выполнения наката.   | Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя. |  |  |
| 58 | Обучение технике выполнения наката.  Совершенствование ударов справа и слева накатом. | Имитация  наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение  наката справа в парах.Удары справа и слева накатом в парах. |  |  |
| 59-60 | Обучение целостному выполнению подачи  и  наката.Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами  на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). |  |  |
| 61-63 | Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. | Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева  в  мишени. |  |  |
| 64-65 | Тестирование | Тестирование теннисных уменийТест №3 «Школа ударов на столе» |  |  |
| 66 | Обучение приему подачи.Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение  приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета».  Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения  приставным шагом с одновременным и попеременным  вращением рук.Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).     |  |  |
| 67-68 | Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом. | Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах. |  |  |
| 69 | Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Демонстрация учителем ударов накатом с  различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией. |  |  |
| 70 | Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа. | Выполнение  ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу.Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом. |  |  |
| 71-72 |  Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом) | Игры и упражнения на закрепление ударов.Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»). |  |  |
| 73-75 | Совершенствование ударов срезкой и накатом  с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. | Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков. |  |  |
| 76-78 | Соревнования | Соревновательные игры со счетом |  |  |
| 79 | Повторение правил техники безопасности  поведения  в спортивном зале.*Теория:* *Основные турниры по настольному*т*еннису*. | Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы»  «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др. |  |  |
| 80 | Повторение материала 2- го класса.Совершенствование ударов срезкой  и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. | Игра срезкой  на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали. |  |  |
| 81 | Совершенствование ударов накатом справа и слева.Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки.Прыжковые упражнения, ускорения. |  |  |
| 82 | Совершенствование подачи и приема подачи.Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара).Прыжки со скакалкой  на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. |  |  |
| 83 | Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. |  |  |
| 84 | Промежуточные соревнования. | Соревновательные игры со счетом по правилам |  |  |
| 85 | Обучение ударам по направлениям.*Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали.  Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног  пр иразличных видах ударов.*Демонстрация  полета мяча (диагональ и прямая).Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой.Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений.  Перекаты с ноги на ногу,  перемещения вправо-влево, вперед-назад  с вращением рук и ног. |  |  |
| 86-87 | Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали. | Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали.  Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах. |  |  |
| 88 | Обучение длине  удара. *Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара*. Обучение длинному и короткому ударам с отскока. | Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние.Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе  на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. |  |  |
| 89-91 | Совершенствование длинных и коротких  ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ. | Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. |  |  |
| 91-92 | Тестирование | Тестирование теннисных умений Тест №4 «Школа направления ударов». |  |  |
| 93-94 | Соревнования | Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам |  |  |
| 95 | Обучение вращению мяча.*Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученый, резаный).*Обучение крученому удару. | Упражнения для разучивания крученых ударов. |  |  |
| 96-98 | Обучение крученому удару справа и слева.Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. |  |  |
| 99 | Обучение подрезке. | Выполнение ударов справа по диагонали  подрезкой по топ-спину. |  |  |
| 100 | Обучение подрезке  справа и слева. |  Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину. |  |  |
| 101-102 | Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ -спином  справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая).Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Игра по прямой  и диагонали справа направо топ - спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории. |  |  |
| 103-105 | Тестирование | Тестирование теннисных уменийТест №5 «Школа управления мячом». |  |  |
| 106-109 | Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией   и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). | Последовательное набивание по  4, 6, 8, 10  ударов при игре в парах друг с другом.  Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями  по длине, высоте, направлению полета мяча. |  |  |
| 110-111 | Соревнования (командная форма) | Соревновательные игры со счетом по  правилам |  |  |
| 112 | Повторение правил техники безопасности  поведения  в спортивном зале.*Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире*. | Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече  и командном матче. |  |  |
| 113-115 | Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям. | Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.   |  |  |
| 116 | Совершенствование ударов срезкой справа и слева.Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки.Беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 117 | Совершенствование подачи и приема подачи. | Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара. |  |  |
| 118 | Промежуточные соревнования | Соревнования в командном формате |  |  |
| 119-121 | Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).*Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.*Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий. | Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара. |  |  |
| 122 | Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара. | Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов. |  |  |
| 123 | Соревнования (лично-командные) | Соревновательные игры со счетом. |  |  |
| 124-125 | Совершенствование точности ударов накатами и срезками.  Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.*Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.* | Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали.Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе.Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов  в пустую часть стола. |  |  |
| 126 | Виды точек удара (высокая, средняя, низкая).Игра в средней и низкой точках удара.Закрытые комбинации из 2-3 ударов. | Удары справа и слева накатом  с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте  ударов  и их связи с отскоком мяча. |  |  |
| 127 | Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча. |  Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки. |  |  |
| 128 | Комбинации со своей подачи с выходом на атаку | Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса учителя). |  |  |
| 129-130 | Тестирование | Тестирование теннисных уменийТест «Школа закрытых тактических комбинаций» |  |  |
| 131 | Завершающий удар при игре накатами и топ - спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ - спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки. |  |  |
| 132-134 | Игра топ - спинами справа и слева с последующим завершением атаки.Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры  высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»). |  |  |
| 135 | Промежуточные соревнования. | Соревнования в командно-личном формате. |  |  |
| 136-138 | Атакующий удар.Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Розыгрыш с подачи  по всему столу  с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом. |  |  |
| 139-140 | Итоговое тестирование. | Тестирование теннисных уменийТест «Школа открытыхтактических комбинаций» |  |  |
| 141-142 | Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением  и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). | Игра по всему столу с использованием всех технических действий. |  |  |
| 143-144 |  Итоговые соревнования. | Соревновательные игры со счетом   |  |  |

  **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе.**

 Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни. В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности. При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка. Самоконтроль Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки. Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности. При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций. Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года. Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мыши. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качестве "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе. Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью. Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с больше? амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижение. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы. В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках. Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики 1.Исходное положение (и. п.)- основная стойка ( о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя. 2. И. п.- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя. 3. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно). 4. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые. 5. И. п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре. 6. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах. 7. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны. 8. И. п. – лёжа на спине. Поднимание ног или туловища. 9. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону. 10. Бег и ходьба. 11. Расслабление мышц или упражнения на координацию. 12. Ходьба и восстановление дыхания. Упражнения для развития основных физических качеств и опорнодвигательного аппарата Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения: - прыжки со скакалкой; 24 - подтягивания; - сгибания и разгибания рук; - поднимание прямых ног или туловища; - наклоны вперёд; - упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса); - ходьба и бег для развития выносливости; - бег на лыжах; - метание; - плавание; - стрельба; - туристический поход. Соревнования и спортивные игры Многократные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном так и в парном зачёте. Полезные советы: делать утреннюю гимнастику, необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше, проявлять волю и последовательность в освоении материала. Ести график ведения тренировок и их результативности, увеличивать уровень нагрузки в соответствие с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным, советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам, чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх. Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

 **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов)**

**в настольном теннис**

 1. Бег на 30 м бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1человеку.

 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Ошибки: - заступ за линию отталкивания или касание её; - выполнение отталкивания с предварительного подскока; - отталкивание ногами разновременно.

3. Прыжки со скакалкой Исходное положение для прыжков 1. Встать прямо. 2. Скакалку закинуть за спину. 3. Взгляд направить перед собой.4. Слегка согнуть руки в локтях. 5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер. 6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку. 7. Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги, пятки не должны касаться пол. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

4. Прыжки боком через скамейку Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком). В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороны не другую. Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно 26 скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

5. Челночный бег 3x10 м Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

 **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

 1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

 2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

 3. Принять участие во внутриклубных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне клуба, сыграть не менее 20 встреч. Оценивание уровня подготовленности юных спортсменов производится по 10-бальной шкале, специально разработанной для внутриклубного использования, где 2 балла и меньше - низкий уровень; 3-4 балла – ниже среднего; от 5-7 баллов – средний уровень; от 8 - 9 баллов – выше среднего; 10 баллов и больше – высокий уровень. Подробно шкала оценивания уровня физической подготовленности представлено таблицей в Приложении 3. Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

5. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

6. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

7.Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

 8. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат.

 **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

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

 1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко? Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выиграете вы.

 2.Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано? Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

 3.Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола? Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

4.При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш? Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

5.Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко? Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

 6.Имеет ли право подающий на переподачу? Подающий игрок перепадает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

 7.Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна? Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

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

 9.Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника? Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш. 10.Можно ли перепадать подачу, если я промахнулся, но не касался мяча? Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

 11.Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка? Нет, не считается. 12.Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз? Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

13.Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей? Нет нельзя.

 14.Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка? Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

 15.Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко? Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

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

 17.Что делать судье, если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя неспортивно? Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

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

 19.На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче? Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

 20.Зачем меняются сторонами при счете 5:3? Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

 21.Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке? Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

 22.Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения? Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

23.Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут? Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки и мяч может от них играться.

 **Приложение 5**

**Нормативы по технической подготовленности*.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование технического приема** | **Кол-во ударов** | **Оценка** |
| **1.** | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 10080-65 | Хор.Удовлетв. |
| **2.** | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 10080-65 | Хор.Удовлетв. |
| **3.** | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | 10080-65 | Хор.Удовлетв. |
| **4.** | Игра накатами справа по диагонали. | 30 и болееот 20 до 29 | Хор.Удовлетв. |
| **5.** | Игра накатами слева по диагонали. | 30 и болееот 20 до 29 | Хор.Удовлетв. |
| **6.** | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 20 и болееот 15 до 19 | Хор.Удовлетв. |
| **7.** | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 20 и болееот 15 до 19 | Хор.Удовлетв. |
| **8.** | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). | 5 и менееот 6 до 8 | Хор.Удовлетв. |
| **9.** | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). | 8 и менееот 9 до 12 | Хор.Удовлетв. |
| **10.** | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток). | 86 | Хор.Удовлетв. |
| **11.** | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток). | 97 | Хор.Удовлетв. |