

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ Управление образования администрации Саянского района

МКОУ Среднеагинская СОШ

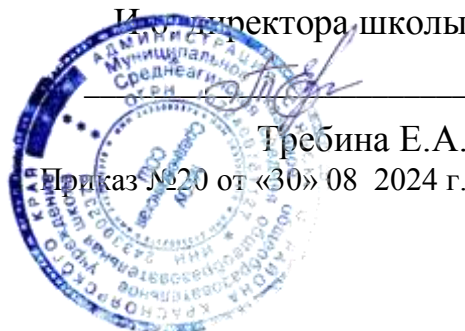
РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора школы



Требина Е.А.

Приказ №20 от «30» 08 2024 г.

Рабочая программа по
дополнительному образованию
«Настольный теннис»
Возраст детей 8-17 лет
Сроки реализации программы 1 год
(72 часов 2 часа в неделю)

Учитель: Шевчук С.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по кружку «Настольный теннис» разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ; Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г № 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа по «Настольному теннису» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы

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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна 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 молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы: Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объём и срок реализации программы :

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 час в неделю, 40 часов в год. Срок реализации программы 1 год.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

ЗАДАЧИ:

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.

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;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные :

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив:

В объединение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям настольным теннисом, на основании заявлений от родителей (законных представителей). В группу принимаются дети после предварительного просмотра. Педагог проводит входную диагностику. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям настольным теннисом.

Особенности организации образовательного процесса

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения;
- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход;
- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого обучающегося для более успешного физического развития.

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

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2 штук
- теннисные столы - 1 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 3 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный, малый лёгкий мячи
- свисток
- координационная лесенка
- фишки для разметки площадки

Планируемые результаты

Личностные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализирование и объективно оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обосновывание эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- красота телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение приёмов настольного тенниса, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебный план
2 часа в неделю (72 часа в год)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Беседа
2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	Беседа
3.	Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Беседа, опрос, судейство
4.	Общая и специальная физическая подготовка	12	0	12	Тестирование
5.	Основы техники игры	16	4	12	Контрольные задания
6.	Основы тактики игры	16	4	12	Контрольные задания
7.	Контрольные игры и соревнования	4	0	4	Соревнования
8.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	3	0	3	Тестирование
9.	Учебные игры	8	0	8	Визуально, результат
10.	Мероприятия во время каникул	4	0	4	
11.	Мероприятия в период летней оздоровительной площадки	4	0	4	
Итого:		72	11	61	

Содержание.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности; беседа на тему «С чего начинается теннис»; культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения

2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России

Теория: Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

3. Учебные игры

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника. Судейство

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

4. Правила игры в настольный теннис

Теория: Знать правила игры в настольный теннис, правила судейства.

Практика: Судейство игр.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой», строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц,

упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости

6. Основы техники игры

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет. Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Поддачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Технику безопасности при выполнении технических упражнениях. Основные приемы техники выполнения ударов.

7. Основы тактики игры

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

8. Контрольные игры и соревнования

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Форма контроля: результаты соревнований.

9. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Теория: Знать технику безопасности при выполнении контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего года обучения.

Тематическое планирование по настольному теннису
(2 часа неделю, всего 72 часа)

№ занятия	Содержание	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Комплектование группы	2	03.09.2024	
2.	Обучение стойке и перемещению.	2	10.09.2024	
3.	Обучение стойке и перемещению. Перемещения: одношажный и двухшажные способы	2	17.09.2024	
4.	Обучение стойке и перемещению. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2	24.09.2024	
5.	Обучение упражнениям с ракеткой.	2	01.10.2024	
6.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование.	2	08.10.2024	
7.	Обучение упражнениям с ракеткой для укрепления кистей рук	2	15.10.2024	
8.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2	22.10.2024	
9.	Обучение упражнениям с ракеткой	2	29.10.2024	
10.	Обучение имитации различных ударов.	2	05.11.2024	
11.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов.	2	12.11.2024	
12.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	2	19.11.2024	
13.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	2	26.11.2024	
14.	Освоение подачи.	2	03.12.2024	
15.	Освоение подачи.	2	10.12.2024	
16.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	2	17.12.2024	
17.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева.	2	24.12.2024	
18.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	14.01.2025	
19.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	2	21.01.2025	
20.	Имитация ударов справа «с лета».	2	28.01.2025	
21.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность	2	04.02.2025	

	попадания. Имитация ударов справа «с лета».				
22.	Имитация ударов справа «с лета».		2	11.02.2025	
23.	Отработка различных ударов об стенку. Имитация ударов справа «с лета».		2	18.02.2025	
24.	Отработка смены хватки ракетки.		2	25.02.2025	
25.	Имитация ударов слева «с лета». Обучение игре кроссом.		2	04.03.2025	
26.	Обучение игре кроссом.		2	11.03.2025	
27.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		2	18.03.2025	
28.	Обучение игре с пересечением.		2	25.03.2025	
29.	Игра через сетку. Обучение игре с пересечением.		2	01.04.2025	
30.	Обучение игре с пересечением.		2	08.04.2025	
31.	Обучение «резаным» ударам у стенки.		2	15.04.2025	
32.	Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.		2	22.04.2025	
33.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи.		2	29.04.2025	
34.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.		2	06.05.2025	
35.	Тактика атаки после наката. Топ-спин справа, слева.		2	13.05.2025	
36.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.		2	20.05.2025	
37.	Двусторонняя игра. Соревнование (зачет).		2	21.05.2025	
38.	Осенние каникулы	Эстафета «Быстрые, ловкие, смелые»	1		
	Весенние каникулы	Викторина «Спорт – это здоровье»	1		

39.	<p><i>Викторина «Веселый теннис».</i> Эстафета «День прыгуна» Спортивное мероприятие «Юные звезды настольного тенниса»</p> <p>Конкурс-игровой «Спорт и здоровье - вместе мы сила!»</p>	7		
Итого:		72		

Оценочные и методические материалы

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий
- Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий
- Методические рекомендации для родителей по вопросам подготовки к занятиям.

Дидактические материалы

- Набор демонстрационных материалов (в соответствии с программой).
- Правила игры, схемы

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе -служат:

- диагностические и контрольные материалы

-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога:

1. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и

спорт, 2016. - 256 с.

3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 с.
4. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 с.
5. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
6. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Фотоальбом / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Планета, 2013. - 240 с.
7. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольного теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Интернет источники:

1. <http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе
2. <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса
3. <http://tfr.ru/> Федерация настольного тенниса

Приложение

Контрольные нормативы (общефизические).

юноши

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52

6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.