

Алексеев О.О., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Ребрина А.А.

# НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС



Міністерство освіти і науки України  
Державна наукова установа „Інститут модернізації змісту освіти”  
Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Хмельницький національний університет  
Хмельницький обласний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді  
Інститут проблем виховання НАПН України  
Державна установа „Всеукраїнський центр фізичного здоров’я населення „Спорт для всіх”  
Державна установа „Державний інститут сімейної та молодіжної політики”  
Київський професійний коледж з посиленою військовою та  
фізичною підготовкою

## **НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

*Навчально-методичний посібник*

Київ-Кам’янець-Подільський

2023

УДК 796.342.084.2 (075.8)

Н 32

*Схвалено для використання в освітньому процесі експертною комісією із фізичної культури та захисту України Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 13.07.2022 № 22.1/12-Г-221)*

**Рецензенти:**

*Прозар М. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор;*

*Остапенко О. І.– завідувач лабораторії фізичного розвитку і здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук;*

*Чешейко С. М. – вчитель фізичної культури Новопечерської школи, Заслужений вчитель України*

**Настільний теніс: навчально-методичний посібник /**

**Алексеев О.О., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Ребрина А.А.**

**Київ-Камянець-Подільський : В-во «Альянт», 2023. 215 с.**

Навчально-методичний посібник розкриває та доповнює варіативний модуль „Настільний теніс”. Сучасна розробка дає уявлення про оздоровчу, виховну та прикладну значимість настільного тенісу, розкриває історію розвитку, педагогічні принципи викладання настільного тенісу, знайомить із технікою та тактикою гри, інвентарним забезпеченням тощо.

Посібник розрахований для закладів загальної середньої освіти, коледжів з посиленою військовою та фізичною підготовкою (коледжів та училищ фізичної культури і спорту), закладів вищої освіти, для студентів факультетів фізичної культури (фізичного виховання) і спорту; вчителів та викладачів фізичної культури і фізичного виховання, викладачів, аспірантів, слухачів курсів підвищення педагогічної та тренерської (тренерсько-викладацької) кваліфікації, фахівців у сфері фізичної культури і спорту та усіх зацікавлених.

**ISBN 978-617-7819-44-7**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Вступ.....                                                                                                                   | 6   |
| Розділ I. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти .....                               | 8   |
| 1.1. Варіативний модуль “Настільний теніс” для 5-6-х класів НУШ .....                                                        | 8   |
| 1.2. Варіативний модуль “Настільний теніс” для 6-9-х класів.....                                                             | 53  |
| 1.3. Варіативний модуль “Настільний теніс” для 10-11-х класів.....                                                           | 64  |
| 1.4. Гурток “Настільний теніс” .....                                                                                         | 73  |
| Розділ II. Становлення і розвиток настільного тенісу .....                                                                   | 79  |
| 2.1. Виникнення і розвиток настільного тенісу.....                                                                           | 79  |
| 2.2. Становлення настільного тенісу як виду спорту.....                                                                      | 78  |
| 2.3. Періоди становлення настільного тенісу.....                                                                             | 86  |
| 2.4. Принципи викладання настільного тенісу .....                                                                            | 99  |
| 2.5. Техніка гри в настільному тенісі.....                                                                                   | 109 |
| 2.6. Тактика гри у настільний теніс.....                                                                                     | 164 |
| Розділ III. Спортивний інвентар для настільного тенісу .....                                                                 | 176 |
| 3.1. Ігровий майданчик .....                                                                                                 | 176 |
| 3.2. Вимоги до правил техніки безпеки під час проведення навчальних занять та при проведенні спортивно-масових заходів ..... | 186 |
| 3.3. Словник термінів і понять з настільного тенісу .....                                                                    | 191 |
| РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....                                                                                                | 209 |

## Вступ

Суспільство, побудоване на гуманістичних і демократичних засадах, вважає здоров'я людини найвищою цінністю, найважливішим надбанням держави. Збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя особистості розглядається як справа державного значення. А надзвичайно важливим завданням сучасної системи фізичного виховання в Україні є задоволення життєвих потреб підростаючого покоління у збереженні здоров'я та підвищенні його працездатності. Існуюча у країні система безперервної освіти регулярно реалізовує сучасні досягнення науки і техніки, що призводить до різкого зниження рухової активності дітей та молоді, зниження їх адаптаційних можливостей і значних порушень у роботі функціональних систем організму.

Учнівській та студентській молоді у закладах освіти необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя до активної рухової діяльності з використанням сучасних здоров'язберігаючих освітніх технологій, оздоровчих тренувань та систематичних занять різними видами спорту. Для підтримки фізичної форми корисні такі різні види оздоровчої фізичної культури, одним з яких є настільний теніс.

Перевагу надаємо настільному тенісу тому, що для гри зовсім не обов'язкові спеціальні зали. Невелика кімната, коридор, перехідний майданчик, веранда, ганок або парк цілком можуть стати місцем для цієї простої і захоплюючої гри, якою можна займатися цілий рік, як у приміщенні так і на свіжому повітрі. Грати в настільний теніс можуть люди не тільки різного віку та професій, але й з відхиленнями у стані здоров'я, вадами слуху та зору. Таким людям настільний теніс особливо корисний, бо сприяє появі позитивних емоцій, зміцнює здоров'я і вселяє віру в свої можливості. Виконуючи вправи з ракеткою і м'ячем, вдосконалюються такі важливі якості як реакція, увага, мислення, координація рухів. Ця гра з успіхом може використовуватися на уроках фізичної культури, гуртках, заняттях спортивних секцій, тренуваннях у ДЮСШ.

Настільний теніс – це дивовижна і доступна гра. Виконувати ракеткою удари по м'ячу, посилаючи його на половину столу партнера, справа нескладна, тим більше що з кожним разом м'ячик стає все слухнянішим. А які приємні відчуття, що все виходить, і вас захоплює азарт гравця!

Настільний теніс – захоплююча гра. Вона найбільше підходить для задоволення потреб широких мас. Молодь і люди похилого віку з захопленням вправляються з ракеткою і м'ячем. Десятки і навіть сотні тисяч людей, які випадково мали можливість долучитися до цієї гри, намагаються її освоїти, стають її прихильниками, бо правила її

проті, – потрібно тільки перебити на сторону партнера м'яч. Перед тими, хто захоче навчитися грати у настільний теніс на високому професійному рівні, що межує з мистецтвом, постає завдання, що вимагає наполегливого навчання, постійних тренувань.

Настільний теніс – один із складних видів спорту, з великою кількістю різноманітних технічних і тактичних прийомів. Він вимагає від спортсмена стійкої нервової системи, надзвичайної швидкості, спритності, витривалості, відчуття м'яча, відточеного ігрового мислення, миттєвої реакції, здатності швидко приймати рішення, безмежної завзятості й старанності.

Розробка дає сучасне уявлення про оздоровчу та виховну значимість настільного тенісу, розкриває історію розвитку, педагогічні принципи викладання настільного тенісу, знайомить із технікою гри та інвентарним забезпеченням.

Навчально-методичний посібник допоможе викладачеві (вчителю) грамотно побудувати уроки та заняття з настільного тенісу, з метою отримання певного результату. Учні та студенти зможуть застосовувати отримані знання у практичній діяльності, спрямованій на формування здорового способу життя і систематичне фізичне самовдосконалення.

**РОЗДІЛ I. Навчальна програма з фізичної культури для закладів  
загальної середньої освіти**

**1.1. Варіативний модуль “Настільний теніс” для 5-6-х класів НУШ**

Модельна навчальна програма

«Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти

(автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янка В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

*Мета, ціннісні орієнтири, завдання, принципи*

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Навчання фізичній культурі спрямоване на формування готовності виконувати



громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на таких ціннісних орієнтирах, як:

- повага до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості;
- забезпечення рівного доступу кожного учня до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності;
- становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі;
- формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;
- створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими;
- формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови;
- плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля.

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Державним стандартом базової середньої освіти (далі – Держстандарт). Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку 21 до Держстандарту.

Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують

до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях.

Мета реалізовується комплексом завдань:

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;
- розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;
- формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і здорового способу життя;
- створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;
- формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих ситуаціях;
- формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму;
- розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;
- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;
- формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;
- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Завдання навчального предмета: реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця:

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;
- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Компетентнісний потенціал освітньої галузі, визначений у Додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти, реалізовуватиметься за рахунок комплексу ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань.

### Пріоритети змісту і структура програми

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5 клас). Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; забезпечення учням/ученицям індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, розширення рухового досвіду, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і фізкультурно-спортивною діяльністю; забезпечення протягом навчального року наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення оптимального для кожного учня/учениці рівня фізичного розвитку; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу до фізкультурно-спортивною діяльності чи рухової активності; забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

У шостому класі продовжується і поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних засад для 5 класу. Ця частина курсу спрямована більшою мірою на отримання теоретичних знань і практичних навичок, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності і спорту протягом життя; формування здорового способу життя; формування адекватної позитивної самооцінки; формування організаційних здібностей, дисциплінованості і співпраці в рамках групи, класу, команди; широке використання інтегрованого підходу до засвоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової

активності. Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах програми до очікуваних результатів навчання.

Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо використання його засобів для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі.

Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті/триместрі. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів.

З метою формування вмій, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместрі, доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою ліг активних учнів і учениць здорової України (ігри,

змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частина фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і глядачів. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю.

Курс фізичної культури структурований за інваріантним і варіативними модулями. Програмний матеріал яких пропонує засоби фізичної культури, які можуть бути використані на основі компетентнісного підходу для формування ключових компетентностей, умінь, ставлень, базових знань, забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду, формування стійкої мотивації учнів/учениць до занять фізичною активністю.

#### *Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» (адаптаційний цикл)*

Реалізація програми має здійснюватися у відповідності з вимогами до мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури. Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості, засобами фізичного виховання, спирається на стимулювання когнітивного розвитку учнів/учениць, який полягає у змінах, що відбуваються у сприйманні, пам'яті, мисленні, уяві, мовленні тощо. В свою чергу психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

Систематичних занять фізичною культурою, володіння технікою виконання фізичних вправ досягають через:

- формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленневих операцій, як-от запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка завдяки використанню компетентнісного, проблемного і діяльнісного підходів;

- фізичному розвитку, як-от динаміка росту й ваги, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;

- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ, набутих в ході ігрової і фізичної діяльності.

Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання відбувається на фоні формування компетентностей, умінь та навичок, вдосконалення розумових процесів застосування, аналізу, синтезу, оцінки та ін., достатнього рівня фізичного розвитку, самореалізації у навчальній, фізкультурно-оздоровчій та ігровій діяльності тощо.

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. В цьому контексті, завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 5-6 класу та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

При підборі фізичних вправ, індивідуальному регулюванні навантаження учнями/ученицями доцільно застосовувати методики проблемного і діяльнісного підходів.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. При використанні на уроці широкого спектру різноспрямованих фізичних вправ, засобів інваріантного і варіативних модулів, доцільно враховувати позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ тощо.

Ефективне наскрізне проведення фізичної підготовки спирається на застосування вправ для розвитку різних фізичних якостей в кожному уроці протягом навчального року. При цьому, темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток основних фізичних якостей буде здійснюватися постійний систематичний вплив із поступовим зростанням навантаження.

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.

Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних.

Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях:

- сприйняття, осмислення й запам'ятовування;
- застосування знань, вмінь, навичок за зразком;
- застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації.

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів.

Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, алей завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій.

Важливою стороною уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та

можливості різних учнів. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних.

Урок відрізняється цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку.

На уроці здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів за допомогою відтворення знань, вправ, вмінь, навичок, шляхом виконання завдань на їх застосування у нестандартних ситуаціях.

Під час уроку проводиться систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів.

Зміст уроку передбачає такі вимоги, як: повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність.

В уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу.

В структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку. Друга половина основної частини, як правило присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;



– забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;

– формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;

– забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом

здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в поза навчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності.

У разі відставання у функціональних можливостях організму і фізичному розвитку учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання.

Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

#### Фізкультурно-оздоровча діяльність

Фізкультурно-оздоровча діяльність закладу освіти спрямована на реалізацію вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти і спирається на підходи та зміст даної програми. Уроки фізичної культури і фізкультурно-оздоровчі заходи закладу освіти повинні бути гармонійно поєднаними в єдиний діяльнісний процес, спрямований на формування компетентностей учнів та учениць.

Фізкультурно-оздоровча діяльність дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять тощо.

Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модулю, гендерність, доступність, безпека.

Вибір учнів та учениць визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти. Таким чином види фізичної активності для фізкультурно-оздоровчої діяльності мають змінюватися кожної чверті/триместрі у відповідності до змін (вибору) варіативних модулів на уроках фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів та учениць в певному виді фізичної активності (варіативному модулі) повинна включати декілька етапів. Це дозволить сформувати зацікавленість, стійку мотивацію, стали звичку до занять фізичною активністю.

При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці повинні залучатися не лише в якості учасників, але й у якості організаторів, інструкторів, консультантів, сценаристів, суддів, волонтерів, ведучих, асистентів, хронометристів, секретарів, операторів, журналістів тощо.

Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають заходи «Ліг активних учнів та учениць здорової України» (далі – Ліга), які передбачають проведення ігор, показових виступів з варіативних модулів, які щойно вивчалися на уроках, у відповідності до регламенту (спрощених правил). Заходи Ліги враховують сезонні особливості застосування видів фізичної активності і варіативних модулів і діляться на сезони: осінь, зима, весна. Відповідно заходи Ліги доцільно організовувати восени, взимку і навесні. При цьому види фізичної активності (варіативні модулі) мають змінюватися у відповідності до вподобань учнів та учениць.

Заходи Ліги передбачають об'єднання і залучення усього контингенту учнів та учениць закладу освіти, а також залучення вчителів та батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності без попереднього відбору. Частково заходи Ліги можуть проводитися в режимі уроків фізичної культури.

Перший етап - «Ліга дружніх». Заходи Ліги проводяться в кожному класі закладу або декількох класах одного віку. Команди - учасники об'єднуються самими учнями, їх склади не можуть змінюватися на наступних етапах Ліги.

Ігри «Ліги дружніх» проводяться в закладі освіти в режимі уроків або окремого заходу. Команди учням яких краще вдалося впоратися із завданням відносяться до I рівня підготовленості. Команди, учасникам яких не все вдалося відносяться до II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

Метою «Ліги дружніх» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць закладу освіти, сприяти їх участі у «Лізі сміливих».

Другий етап – «Ліга сміливих». Заходи Ліги організуються спільно колективами двох не надто віддалених один від одного закладів освіти (партнерів – суперників). В іграх та показових виступах цього етапу Ліги залучаються усі учні та учениці обох закладів

освіти. Склади команд, сформовані на попередньому етапі («Ліга дружніх»), не змінюються. Ігри та показові виступи проводяться за попереднім розподілом команд відповідно до I та II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

Метою «Ліги сміливих» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць обох закладів освіти, сприяти залученню від 50% до 75% учнів та учениць до участі у районному/міському етапі «Перша ліга».

Третій етап – «Перша ліга». Заходи Ліги організуються в територіальній громаді, районі, місті. У заходах «Першої ліги» беруть участь усі команди, які взяли участь у «Лізі сміливих» з усіх шкіл району/міста з визначених видів фізичної активності (варіативні модулі).

Під час змагань «Першої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх». Змагання ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди – учасники жеребкуванням розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше місце. В кожній групі визначається переможець «Першої ліги», срібний призер і два бронзові призери (команди, які не здобули перемогу).

Переможці «Першої ліги» отримують право представляти територіальну громаду/район/місто у змаганнях «Вищої ліги»

Метою «Першої ліги» - є залучення від 50% до 75% усіх учнів та учениць з усіх шкіл територіальної громади/району/міста до фізкультурно-оздоровчої діяльності і сприяти участі переможців ліги у «Вищій лізі».

Четвертий етап – «Вища ліга» (обласний етап). Фізкультурно-оздоровчі заходи «Вищої ліги» проводяться між усіма командами, які пройшли відбір «Першої ліги» з усіх територіальних громад/районів/міст області з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час подій «Вищої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи.

Події ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди учасники жеребкуванням розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше

місце. В кожній групі визначається переможець «Вищої ліги», срібний і два бронзові призери (команди, які не здобули перемоги).

Переможці «Вищої ліги» отримують право представляти область у змаганнях «Суперліги»

П'ятий етап – «Супер ліга». Змагання «Суперліги» проводяться між усіма командами, які отримали право представляти свою область і заклад освіти у «Вищій лізі» з усіх областей з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час змагань «Суперліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи.

Події ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів під час канікул, або після них. Переможець «Суперліги» визначається за олімпійською системою (play off).

#### Оцінювання освітніх досягнень

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне.

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12.

Свідцтво досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/учениці 5-6 класу з фізичної культури та інших предметів, визначених освітньою програмою закладу освіти.

Графа «Характеристика навчальної діяльності» сформована відповідно до переліку наскрізних умінь, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Зазначена графа заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом. Спостереження на уроках фізичної культури проводяться упродовж року за планом, визначеним закладом освіти. Вчителю фізичної культури рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня/учениці, зокрема, вияв інтересу до навчання, розуміння отриманої інформації, прочитаного, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, вияв ініціативи у процесі навчання, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь. Заповнення графи здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого уміння.

Заповнення граfi «Характеристика результатiв навчання» заповнюється з урахуванням фiксованих у класних журналах результатiв досягнень учнiв упродовж навчального року.

Рекомендується у класних журналах i в Свiдоцтвi перед виставленням пiдсумкової оцiнки у вiдповiдних графах результатiв навчання зазначати першу лiтеру («В», «Д», «С», «П»), що вiдповiдає назвi рiвня досягнень орієнтовних критерiїв оцiнювання результатiв навчання з предметiв (Високий, Достатний, Середній, Початковий) або за допомогою виставлення вiдповiдних балiв.

Основною ланкою в системi контролю на уроцi фiзичної культури є поточний контроль, що проводиться систематично з метою встановлення рiвнiв опанування навчального матерiалу та здiйснення корегування щодо застосовуваних технологiй навчання.

Основна функцiя поточного контролю – навчальна. Тематичне оцiнювання здiйснюється на пiдставi поточного оцiнювання освiтньої дiяльностi учня/ученицi за певний перiод, як правило початкову чверть чи триместр.

Семестрове оцiнювання може здiйснюватися за результатами контролю загальних результатiв вiдображених у Свiдоцтвi досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевiрки рiвня засвоєння навчального матерiалу i пiдтвердження результатiв поточних оцiнок, отриманих учнями ранiше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основi програми, розробляються вчителем з урахуванням рiвня навченостi учнiв, що дає змогу реалiзувати диференцiйований пiдхiд до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводиться у формi тестування тощо.

Оцiнка за семестр ставиться за результатами поточного (формувального) оцiнювання та контролю загальних результатiв. Рiчне оцiнювання здiйснюється на пiдставi загальної оцiнки результатiв навчання за I та II семестри.

Оцiнювання має бути зорiєнтованим на очiкуванi результати навчання, передбаченi навчальною програмою, а також на оцiнювання рiвня сформованостi компетентностей учнiв.

Оцiнювання навчальних досягнень учнiв з особливими освiтніми потребами здiйснюють вiдповiдно до iндивiдуальної програми розвитку, де зазначено труднощi функцiонування, обмеження життєдiяльностi та здоров'я, що можуть впливати на ефективнiсть застосування певних форм оцiнювання.

Добiр форм оцiнювання навчальних досягнень учнiв з особливими освiтніми потребами здiйснюють iндивiдуально з обов'язковим урахуванням їх можливостей функцiонування, життєдiяльностi та здоров'я.

При оцiнюванні рiвня сформованостi компетентностей учнiв з особливими освiтніми потребами вилучають тi складовi (знання, вмiння, види дiяльностi та iнше),

опанування якими є утрудненим або неможливим для учня з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у свою чергою, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання можна представити у вигляді такої послідовності дій:

- Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей.
- Створення ефективного зворотного зв'язку.
- Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання.
- Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання.
- Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія).
- Корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання. Отже, розроблення освітньої цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірною. На початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями/ученицями цілі уроку, або низки уроків і завдань. Регулярні обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу вчителя з учнями. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання, вдосконалення. Знання, вміння та навички мають бути інструментами з якими учень має працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом.

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формуального, оцінювання мають описувати те, що заявлено в освітніх цілях. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Чим конкретніше сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів є діяльність щодо успішного виконання завдання.

У процесі формуального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дозволяє учням/ученицям бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія). Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передує оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання.

Формувальне оцінювання уможливило відстеження вчителем/вчителькою процесу просування учня/учениці до освітніх цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі/учениці – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Даною модельною програмою передбачене застосування практик формуального оцінювання з одночасним використанням їх результатів для поточного і підсумкового оцінювання з формувальною метою – тобто для надання й отримання зворотного зв'язку,



щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби учнів/учениць, формування загальної культури оцінювання.

Вибір форм, змісту та способів формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюється педагогічними працівниками закладу освіти залежно від дидактичної мети.

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

- оцінку динаміки функціонального стану та фізичного розвитку, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;

- оцінку динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;

- оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

Цілі формувального оцінювання визначаються у співпраці з учнями/ученицями і є орієнтованими на:

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;

- на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;

- на формування наскрізних вміннь, а саме: читати та сприймати інформацію з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме:

- Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);
- Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);
- Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі);
- Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);
- Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);
- Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);
- Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування свої черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 6-х класів переважно здійснюється вчителем вербально.

### Перелік модулів

Інваріантний модуль:

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

Варіативні модулі:

1. Аеробіка
2. Акробатичний рок-н-рол
3. Алтимат фризбі
4. Американський футбол
5. Бадмінтон

6. Баскетбол 3х3
7. Баскетбол
8. Бейсбол
9. Бойовий хортинг
10. Велоспорт
11. Військово-спортивні ігри
12. Волейбол
13. Вудбол
14. Гандбол
15. Гімнастика
16. Городки
17. Дартс
18. Дзюдо
19. Дитяча легка атлетика
20. Дитячий (настільний) більярд
21. Доджбол (вибивний)
22. Корфбол
23. Лакрос
24. Лижна підготовка
- 25. Настільний теніс**
26. Падел
27. Панна (вуличний футбол)
28. Петанк
29. Піклбол
30. Плавання
31. пляжний бадмінтон (airschatl)
32. пляжний бейсбол (гилка)
33. пляжний волейбол
34. Рінго
35. Регбі-5
36. Рукопашний бій
37. Рухливі ігри
38. Рятувальне багатоборство (Школа безпеки)
39. Самбо
40. Скандинавська ходьба

41. Сквош
42. Слалом (роликові ковзани)
43. Сумо
44. Теніс
45. Туризм
46. Ушу
47. Фістбол
48. Фітнес-йога
49. Фехтування
50. Флорбол
51. Футбол
52. Фугзал
53. Хокей на траві
54. Хортинг,
55. Хортинг-фехтування
56. Чирлідінг
57. Шахи
58. Шашки
59. Шорт-гольф
60. Cool Games.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>пояснює</i> мету виконання фізичних вправ</p> <p><i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p> <p>пояснює наслідки недотримання правил безпеки</p> <p><i>пояснює</i>, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</p> <p><i>пояснює</i> шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин</p> <p><i>знає і пояснює</i>, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ</p> <p><i>аналізує</i> особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо.</p> <p><i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ</p> <p><i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання</p> | <p style="text-align: center;"><i>Теоретико-методичні знання</i></p> <p>Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним.</p> <p>Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.</p> <p>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Основи здорового способу життя.</p> <p>Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим</p> <p>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</p> <p>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.</p> <p>Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості?</p> <p>Розвиток фізичних якостей – основа твого успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.</p> <p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.</p> <p>Правила змагань з обраних варіативних</p> | <p><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, твердження, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проєктів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <p>пошук інформації, знань на задану тему;</p> <p>підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</p> <p>складання комплексів вправ, підбір засобів</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>виконує різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>обтрунжує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p>знає про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності</p> <p>пояснює важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності</p> <p>знає про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я</p> <p>дотримується етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності</p> <p>розповідає про техніку виконання фізичних вправ</p> <p>обтрунжує підбір засобів за завданням учителя</p> <p>застосовує нову для себе інформацію, зокрема</p> | <p>модуль</p> <p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності.</p> <p>Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»).</p> <p>Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p> <p>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?</p> <p>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.</p> <p>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.</p> <p>Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.</p> <p>Вчимось відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p> | <p>для виконання поставлених вчителем завдань</p> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p>усвідомлює значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</p> <p>знає факти, явища фізичної культури і спорту</p> <p>обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>розповідає про історію виникнення Олімпійського руху</p> <p>аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження</p> <p> пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p> пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності</p> <p>описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> | <p>Заохлоплюючий світ спорту.</p> <p>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p> <p>Від Стародавньої Греції до сучасної України.</p> <p>Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ.</p> <p>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p> <p>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</p> <p>Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.</p> <p>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p> | <p>практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Посидання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Визначає мету загальної фізичної підготовки.</p> <p>Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки</p> <p>Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо)</p> <p>Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.</p> <p>володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви.</p> <p>Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.</p> <p>Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності)</p> <p>пояснює мету виконання фізичних вправ, з</p> | <p><i>Засильна фізична підготовка</i></p> <p><i>Стройові вправи.</i> перешиккування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці, ходьба «змійкою».</p> <p><i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p><i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо.</p> <p><i>Загальнорозвивальні вправи:</i> загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.</p> <p><i>вправи для розвитку бистроти</i></p> <p>виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів</p> | <p><i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення побутових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</li> </ul> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання побутових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами, при виробленні рухових навичок;</p> |



| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки</p> <p>формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ</p> <p>виконує довготривалі фізичні вправи</p> <p>долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя</p> <p>концентрує, довільно перекладає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</p> <p>Демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>догтримується техніки рухової дії у стандартних умовах</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших</p> | <p>руками або ногами і бігу з максимальною або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині»), «Формула – 1»); швидкісно-силової вправи: стрибки з ноги на ногу, скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.;</p> <p><i>вправи на розвиток сили:</i> вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (х.л.) та висі лежачи (ліва), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), есгандерами, з предметами збільшеної ваги у парях;</p> <p><i>вправи на розвиток сили за типом обтяження:</i></p> | <p>а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних навчальних можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Посадження практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Види навчальної діяльності учнів |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час</p> <p><i>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</i></p> | <p>вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженням опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо);</p> <p>виштовхування один одного з кола, тощо);</p> <p>вправи у самоопорі; вправи на тренажерах;</p> <p>вправи на розвиток сили більшості м'язових груп, вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи.</p> <p><i>швидкісно-силової якості;</i></p> <p>прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється;</p> <p>напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі;</p> <p>естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою.</p> <p>вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3, вистрибування з присіду вгору;</p> |                                  |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                               | <p>стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору. <i>гнучкості</i>; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;</p> <p>силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;</p> <p>пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;</p> <p>утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;<br/><i>витривалості</i>;</p> <p>вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості</p> |                                  |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                               | <p>скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді;</p> <p>циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант);</p> <p>елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості.</p> <p><i>спритності</i></p> <p>використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень, асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань);</p> <p>ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під</p> |                                  |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                               | <p>час бігу; стрибки; метання;<br/>загальнорозвивальні вправи з предметами;<br/>гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг- 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стрйки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо.<br/>При виконанні вправ слід запобігати перевтоми, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.<br/>Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.<br/>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p> |                                  |

### Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка 6 КЛАС

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                             | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                      | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>визначає мету систематичної рухової діяльності<br/>дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності<br/>обґрунтовує важливість дотримання правил</p> | <p style="text-align: center;"><b>Теоретико-методичні знання</b></p> <p>Фізична/рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями. Наслідки не дотримання техніки безпеки. Діти</p> | <p><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> |

| <b>Очікувані результати навчання</b>                                                                                                                                                                             | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| безпеки під час виконання фізичних вправ<br>пояснено наслідки недопримання правил безпеки                                                                                                                        | рази настання нещасного випадку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Фронтальний:</b> одночасне виконання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| пояснює цінність досягнення мети засобами фізичної культури<br>пояснює, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини                                                          | Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.<br>Основи здорового способу життя.<br>Глибокий вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим<br>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.<br>Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Правила безпеки при заняттях загартуванням. | однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемлені, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.                                                                                                   |
| пояснює шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин                                                                                                                                                      | Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.<br>Емоційні стани під час фізичної активності.                                                                                                                                                                                                                                             | <i>Прості діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проєктів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i><br>- пошук інформації, знань на задану тему;<br>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;                                                                                                                                                                                                      |
| розповідає про значення загартування організму для здоров'я людини, пояснює правила загартування різними способами<br>використовує різні способи загартування організму (під наглядом фахівця, учителя)          | Виконання вправ для розвитку фізичних якостей — основа твого успіху.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ<br>пояснює, як переборювання окремих негативних емоцій, відчуттів, що виникають у процесі виконання фізичних вправ, допомагає формуувати вольові якості | Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.<br>Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведено практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо. |
| пояснює, що виявлення помилок та робота над ними допомагають розвивати власні вольові якості<br>розвиває свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання                                               | Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності.<br>Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової)                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>Очікувані результати навчання</b>                                                                                               | <b>Пропонований зміст навчального предмета</b>                                                                                                 | <b>Види навчальної діяльності учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ                                                                    | діяльності                                                                                                                                     | <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань, виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д. |
| пояснює результати виконання рухових (інтелектуальних) дій                                                                         | Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності<br>Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»).           | науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.                                                                                                                                                                                                                             |
| виконує різні соціальні ролі під час взаємодії рухової (спортивно-ігрової) діяльності                                              | Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін. | науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.                                                                                                                                                                                                                             |
| обгрунтовує користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності                                           | Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?<br>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.       | науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.                                                                                                                                                                                                                             |
| підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності                                           | Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.                       | науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>дотримується</i> етичних норм у руховій діяльності                                                                              | Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.                                                                   | науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>пояснює</i> згубний вплив допінгу на здоров'я, усвідомлює, що його застосування є порушенням етичних норм у руховій діяльності. | Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності.                                                                             | науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності                    | Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.                                             | науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>демонструє</i> техніку фізичних вправ розповідає про техніку виконання фізичних вправ                                           | Захоплюючий світ спорту.<br>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.                                      | науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.                                                                                                                                                                                                                             |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Види навчальної діяльності учнів |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>демонструє основи техніки фізичних вправ</p> <p><i>дотримується</i> техніки рухової дії у стандартних умовах</p> <p><i>пояснює</i> необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань</p> <p><i>усвідомлює</i> значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</p> <p><i>пізнає</i> факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту</p> <p>обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p><i>розповідає</i> про історію виникнення Олімпійського руху та його сучасний розвиток</p> <p><i>аналізує</i> інформацію в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя</p> <p><i>пояснює</i>, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури</p> <p><i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p><i>обгрунтовує</i> власну здоров'язбережувальну</p> | <p>Від Стародавньої Греції до сучасної України.</p> <p>Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту.</p> <p>Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ.</p> <p>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p> <p>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла.</p> <p>Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</p> <p>Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.</p> <p>Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан.</p> <p>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p> <p>Причини коливань настрою під час рухової активності та ігрової діяльності.</p> |                                  |



| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>позицію, керуючись досвідом інших осіб</p> <p><i>контролює</i> свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p><i>описує</i> свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p><i>вирізняє</i> ознаки втоми в результаті фізичного навантаження</p> <p>визначає об'єктивні показники власного фізичного стану</p> <p><i>резулює</i> свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності</p> <p><i>описує</i> ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>визначає фізичні вправи для покращення емоційного стану і виконує їх</p> <p><i>здійснює</i> рефлексію власного емоційного стану у процесі фізичного виховання</p> <p>позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їх негативним емоціям</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |
| <p><i>визначає</i> мету загальної фізичної підготовки.</p> <p><i>знає і розуміє</i> основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p align="center"><b>Загальна фізична підготовка</b></p> <p><i>Стройові вправи.</i> перешиккування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і зліттям; рух уперед з кроку на місці; хольба по діагоналі, «протиходом» та</p> | <p><i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо)</p> <p>знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.</p> <p>володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви.</p> <p>визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.</p> <p>знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності)</p> <p>пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки</p> <p>формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ</p> | <p>«змілкою»</p> <p><i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p><i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи сучасних, народних, класичного танців, танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо.</p> <p><i>вправи:</i> загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.</p> <p><i>вправи для розвитку блистроти</i> виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; виконання з майже граничною і граничною швидкістю відповідних вправ різних варіативних модулів; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях; рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або</p> | <p><b>Фронтальній:</b> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення побутових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</li> </ul> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання побутових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>виконує довторивалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя</p> <p>концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>займається систематично на заняттях фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</p> <p>демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>доприймається техніку рухової дії у стандартних умовах</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> | <p>варіативною частотою та з різних віхідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, прискоренням, біг з «ходу»; стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); вправи з різкою зміною темпу і напрямку руху; швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед, вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.;</p> <p>вправи на розвиток сили: вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на розвиток силових витривалості; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; вправи на підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (х.л.) та висі</p> | <p>індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Посидання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Види навчальної діяльності учнів |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p><i>контролює</i> свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p><i>регулює</i> свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p><i>усвідомлює</i> важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час</p> <p><i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> | <p>лежачи (діви), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах;</p> <p><i>вправи на розвиток сили за типом обтяження:</i></p> <p>вправи з обтяженням масою власного тіла;</p> <p>вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженням опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); вправи у подоланні опору еластичних предметів (гуми, пружини, тощо); вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшої м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних</p> <p>м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи.</p> <p><i>швидкісно-силові якості:</i></p> <p>прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється;</p> <p>напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі;</p> |                                  |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                               | <p>естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою;</p> <p>вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 30-40 % від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-10, кількість серій в уроці — 2-5; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча;</p> <p><i>гнучкості</i>; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;</p> <p>силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;</p> <p>пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера, збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою</p> |                                  |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                               | <p>партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до ґрудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;</p> <p>утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;</p> <p>махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою</p> <p>партнера, тобто з протидією рухові (2-3 підходи з 6-8 повтореннями); статичне утримання положень з найбільшим розтягуванням м'язів (2-3 підходи по 5-6с в кожному утриманні); статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до максимального і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів (вправи виконують в двох підходах з 2-3 повтореннями); вказані вище групи вправ з обтяженнями (1-2 підходах з обтяженням в 2-3% від ваги тіла, утримання до 2-3с.);</p> <p><i>вигризалості:</i></p> <p>вправи для загальної вигризалості;</p> <p>рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); рівномірний біг</p> |                                  |

| Очікувані результати навчання | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Види навчальної діяльності учнів |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                               | <p>до 1000 м, повторний біг 4×30 м, 2×60 м<br/> плавання біг на лижах, ковзанах, велосипеді;<br/> циклічні вправи, спортивні та спеціально<br/> підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими<br/> обтяженнями; колове тренування з<br/> безперервним методом виконання вправ<br/> помірної інтенсивності; спеціальні дихальні<br/> вправи; використання у вправах безперервного<br/> методу (рівномірний, висхідний або низхідний<br/> варіант);<br/> вправи з опорою пов'язаних із значним<br/> напруженням з елементами статички (статична<br/> витривалість).<br/> елементи та комбінації вправ різних<br/> варіативних модулів програми, адаптовані для<br/> розвитку витривалості; вправи з багатократним<br/> повторенням: з однокорств, підняття<br/> невеликих ваг, вправи на шаблінні тощо;<br/> багатократні стрибки без перерви (на початку<br/> 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп<br/> максимальний), згодом до 1 і 2 хв).<br/> <i>спритності</i><br/> використовувати вправи, які містять елементи<br/> новизни; вправи з незвичних вихідних<br/> положень, асиметричні рухи; дзеркальне<br/> виконання вправ; метання лівою рукою для<br/> правш і навпаки; вправи з різним м'язовим<br/> напруженням (напр. стрибки у довжину на<br/> задану відстань);<br/> ускладнення вправ додатковими рухами;<br/> зміна швидкості й темпу руху; зміна способів<br/> виконання вправ; рухливі та спортивні ігри;</p> |                                  |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                  | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                | <p>єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання;</p> <p>загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу, вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо.</p> <p>При виконанні вправ слід запобігати перевтоми, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.</p> <p>Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.</p> <p>Рушляві, народні, спортивні ігри та естафети.</p> |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Варіативний модуль</b><br><b>НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС</b><br>(автори: Ребриня Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Деревянко В. В.)                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Очікувані результати навчання</b></p> <p><i>Характеризує</i> історію розвитку настільного тенісу;</p> <p><i>Розкриває</i> місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі;</p> | <p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p> <p>Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.</p> <p>Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p> <p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> |



| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Назва</b>с об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі;</p> <p><b>Володіє</b> знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; основною стійкою; способами тримання ракетки;</p> <p><b>Виконує</b> <i>ходьбу</i>: боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»);</p> <p><i>біг</i>: боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням голілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком;</p> <p><i>присідання</i>: пружинисті з подальшими максимальнo швидкими випраhlenнями, на носках і повній ступні, на одній нозі;</p> <p><i>стрибки</i>: з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву; стрибкові вправи у «стійці тенісиста»; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям стегна; з положення глибокого</p> | <p>Спеціальні вправи:</p> <p>хольба</p> <p>біг</p> <p>присідання</p> <p>стрибкові вправи</p> <p>переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.</p> <p>Хватка ракетки, види хваток.</p> <p>Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).</p> <p>Жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.</p> <p>Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар).</p> | <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий</i>: участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парях та командою</i>.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу.</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Пропонований зміст навчального предмета                                       | Види навчальної діяльності учнів |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>присіду, зі скалкою на одній, двох і зі зміною ніг (уперед і назад);</p> <p><i>багатоскоки</i>: на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами;</p> <p><i>переміщення</i>: однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки;</p> <p><i>вправи для кистей рук</i>: обергальні рухи кистю (повільні та максимально швидко), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p><i>імітаційні вправи</i>: імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);</p> <p>жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі;</p> <p>поштовховий удар з партнером;</p> <p>подачу та прийом подачі</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять настільним тенісом</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі</p> | <p>Прийом подачі</p> <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p> |                                  |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>6 КЛАС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Очікувані результати навчання</b></p> <p><b>Характеризує</b> основні фізичні якості тенісистів;</p> <p><b>Знає</b> правила гри;</p> <p><b>Виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання;</p> <p>обертальні рухи кистю (повільні та максимального швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p>імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;</p> <p><b>Володіє</b> пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні, технікою прийому подач з нижнім обертанням м'яча</p> <p><b>Здійснює:</b> серії захисних прийомів техніки</p> | <p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p> <p>Загальна характеристика гри в настільний теніс.</p> <p>Основні правила гри в настільний теніс.</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p> <p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.</p> <p>Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва.</p> <p>Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p> | <p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p> <p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в освітньому процесі.</p> <p><b>Диференціація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p><b>Груповий:</b> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><b>Практичне</b> виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><b>Пошукові (творчі)</b> завдання, які</p> |

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Пропонований зміст навчального предмета                                                                                                      | Види навчальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>гри по прямих та діагоналі;</p> <p><b>Дотримуються</b> правил безпечної поведінки під час занять настільним тенісом</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> | <p>Подачі з нижнім обертанням м'яча.</p> <p>Елементи навчальної гри</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять настільним тенісом</p> | <p>передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу.</p> |

## **1.2. Варіативний модуль “Настільний теніс” для 6-9-х класів**

**Затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)**

**Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина**

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти

**Фізична культура. 6–9 класи**

**Варіативний модуль  
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Під час навчання технічних прийомів з настільного тенісу, необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору і т.д., а також дотримуватися

методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакувальних прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму, під час вивчення підготовчих, захисних та атакувальних прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів/учениць біля тенісного столу. Під час першого та другого років вивчення можна застосовувати вправи ігрового характеру, зокрема – «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та ін.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовують орієнтовні навчальні нормативи. Під час оцінювання кожна дитина виконує такі випробування окремо. При цьому в парі з учнем/ученицею може бути вчитель або учень/учениця, який(яка) володіє цими навичками на високому рівні.

## 2 рік вивчення

| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць                                                                                                                                                                        | Зміст навчального матеріалу                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Теоретичні відомості</i>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Знаннєвий компонент</b><br><b>Учень, учениця:</b><br>характеризує основні фізичні якості тенісистів;<br>володіє знаннями про правила гри;<br><b>Ціннісний компонент</b><br>дотримується правил безпеки під час занять настільним тенісом | Загальна характеристика гри в настільний теніс.<br>Основні правила гри в настільний теніс.<br>Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.<br>Правила безпеки під час занять настільним тенісом |
| <i>Спеціальна фізична підготовка</i>                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Діяльнісний компонент</b><br><b>Учень, учениця:</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);</p> <p><b>володіє</b> пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні</p> | <p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

***Техніко-тактична підготовка***

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>виконує:</b> захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;<br/> <b>здійснює:</b> серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;<br/> <b>володіє</b> технікою прийому подач з нижнім обертанням м'яча</p> | <p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.</p> <p>Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з нижнім обертанням м'яча.</p> <p>Елементи навчальної гри</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**3 рік вивчення**

|                                                                                    |                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p><b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b></p> | <p><b>Зміст навчального матеріалу</b></p> |
| <p><b><i>Теоретичні відомості</i></b></p>                                          |                                           |
| <p><b>Знаннєвий компонент</b></p>                                                  |                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Учень, учениця:</b><br/> <b>характеризує:</b> роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі;<br/> <b>володіє</b> знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу;<br/> <b>Ціннісний компонент</b><br/> <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять настільним тенісом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу.<br/> Правила змагань.<br/> Суддівство.<br/> Правила безпеки під час занять настільним тенісом.</p> |
| <p><b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;<br/> <b>володіє</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією</p> | <p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p>                                                    |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ударів у завершальних точках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Техніко-тактична підготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>застосує:</b> атакувальні прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари; подачі з верхнім обертанням м'яча; серії атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;<br/> <b>володіє</b> технікою прийому подач з верхнім обертанням м'яча;<br/> <b>бере участь</b> у навчальній грі в одиночному розряді на рахунок.</p> | <p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.<br/> Виконання атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.<br/> Виконання серій атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з верхнім обертанням м'яча.<br/> Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.</p> |

#### 4 рік вивчення

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Зміст навчального матеріалу</b>                                                                                                                                                                 |
| <b>Теоретичні відомості</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Знансєвий компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з настільного тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів;<br/> <b>володіє</b> правилами</p> | <p>Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі.<br/> Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом.<br/> Профілактика спортивного травматизму.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;<br/> <b>Ціннісний компонент</b><br/> <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять настільним тенісом</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом.</p>                                                                                                                                                         |
| <p><b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>виконує:</b><br/> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;<br/> <b>володіє</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках</p> | <p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p> |
| <p><b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>виконує:</b> комбінаційні завдання за вказівкою вчителя; подачі («віяло», «човник», «маятник»);<br/> <b>володіє:</b> технікою прийому подач з нижнім та змішаним обертанням м'яча;<br/> <b>застосовує:</b> під час навчальної гри прийом подач з нижнім та змішаним обертанням м'яча;<br/> <b>використовує:</b> тактичні комбінації парної (змішаної) гри; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри;<br/> <b>бере участь у навчальній грі в парному розряді на рахунок.</b></p> | <p>Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри.<br/>         Подачі («віяло», «човник», «маятник»);<br/>         Прийом подачі з нижнім та змішаним та обертанням м'яча. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого. Розміщення гравців у парному (змішаному) розряді.<br/>         Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри.<br/>         Навчальна гра в парному розряді на рахунок.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 5 рік вивчення

| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць                                                                                                                                                                                 | Зміст навчального матеріалу                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Теоретичні відомості</i>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Знаннєвий компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>характеризує</b> технічні прийоми (подачі, удари, контрудари);<br/> <b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b><br/> <b>дотримується:</b> основних положень та правил гри, вимог</p> | <p>Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Особливості психологічної підготовки юних тенісистів. Правила безпеки під час</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил: з організації та проведення самостійних занять з настільного тенісу;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b><br/>правил безпеки під час занять настільним тенісом</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>занять настільним тенісом</p>                                                                                                                                                                                  |
| <p><i><b>Спеціальна фізична підготовка</b></i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/><b>Учень, учениця:</b><br/><b>виконує:</b><br/>різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;<br/><b>володіє:</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках</p> | <p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| переміщення                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Техніко-тактична підготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Діяльнісний компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> <b>виконує:</b> комбінаційні завдання за вказівкою вчителя: «підрізка», «свічку», елементи «топ-спін-болу»;<br/> <b>володіє</b> технікою прийому подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча;<br/> <b>застосовує:</b> під час навчальної гри: гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча;<br/> <b>бере участь</b> у навчальній грі у змішаному розряді на рахунок.</p> | <p>Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри: «підрізка», «свічка», елементи «топ-спін-болу», «підставка».</p> <p>Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого.</p> <p>Прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча.</p> <p>Навчальна гра у змішаному розряді на рахунок</p> |

### Орієнтовні навчальні нормативи

| Рік вивчення   | Навчальні нормативи                                                               | Рівень компетентності |          |           |         |   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-----------|---------|---|
|                |                                                                                   | низький               | середній | достатній | високий |   |
| 2 рік вивчення | Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню | Хл.                   | 2        | 5         | 7       | 9 |
|                |                                                                                   | Дівч.                 | 1        | 3         | 5       | 7 |

| Рік вивчення   | Навчальні нормативи                                                                                     | Рівень компетентності |          |           |         |    |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|-----------|---------|----|
|                |                                                                                                         | низький               | середній | достатній | високий |    |
|                | зону подачі)                                                                                            |                       |          |           |         |    |
|                | Виконання серії зрізки справа або зліва з партнером по прямих                                           | Хл.                   | 15       | 18        | 21      | 24 |
|                |                                                                                                         | Дівч.                 | 12       | 15        | 18      | 21 |
| 3 рік вивчення | Виконання подачі з верхнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)         | Хл.                   | 2        | 5         | 7       | 9  |
|                |                                                                                                         | Дівч.                 | 1        | 3         | 5       | 7  |
|                | Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих                                          | Хл.                   | 15       | 18        | 21      | 24 |
|                |                                                                                                         | Дівч.                 | 12       | 15        | 18      | 21 |
| 4 рік вивчення | Виконання подачі з нижнім боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)  | Хл.                   | 2        | 5         | 7       | 9  |
|                |                                                                                                         | Дівч.                 | 1        | 3         | 5       | 7  |
|                | Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі                                        | Хл.                   | 15       | 18        | 21      | 24 |
|                |                                                                                                         | Дівч.                 | 12       | 15        | 18      | 21 |
| 5 рік вивчення | Виконання подачі з верхнім боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі) | Хл.                   | 2        | 5         | 7       | 9  |
|                |                                                                                                         | Дівч.                 | 1        | 3         | 5       | 7  |
|                | Виконання серії підрізок справа або зліва з партнером по діагоналі                                      | Хл.                   | 9        | 12        | 15      | 18 |
|                |                                                                                                         | Дівч.                 | 6        | 9         | 12      | 15 |

**Обладнання, потрібне для вивчення  
модуля «Настільний теніс»  
(За наявності одного спортивного залу)**

| <b>№<br/>пор.</b> | <b>Обладнання</b>              | <b>Кількість,<br/>шт.</b> |
|-------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 1                 | Тенісний стіл                  | 4                         |
| 2                 | Ракетка для настільного тенісу | 16                        |
| 3                 | Сітка для настільного тенісу   | 4                         |
| 4                 | М'яч для настільного тенісу    | 100                       |

### **1.3. Варіативний модуль “Настільний теніс” для 10-11-х класів**

**Затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)**

**АВТОРИ: РЕБРИНА. А. А., КОЛОМОЄЦЬ Г. А.,  
ДЕРЕВ'ЯНКО В. В.**

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти

**Фізична культура. 10-11 класи (рівень стандарту)**

#### **ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

##### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

При навчанні технічних прийомів з настільного тенісу необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти,



стрибки із присіду вгору і т.д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуювальних прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму, під час вивчення підготовчих, захисних та атакуювальних прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів/учениць біля тенісного столу.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовують орієнтовні навчальні нормативи. Під час оцінювання кожна дитина виконує такі випробування окремо. При цьому в парі з учнем/ученицею може бути вчитель або учень/учениця, який(яка) володіє цими навичками на високому рівні.

### 1-й (6) рік вивчення

| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Зміст навчального матеріалу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Теоретичні відомості</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Знансвий компонент</b><br/> <b>Учень, учениця:</b><br/> характеризує особливості гри в настільний теніс, його місце та роль у системі фізичного виховання; проведення змагань, вік права та обов'язки учасника змагань, одяг; сучасний спортивний інвентар;<br/> <b>називає</b> види та учасників змагань;<br/> засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури;<br/> <b>має поняття</b> про засоби відновлення, масаж і самомасаж;</p> | <p>Особливості гри в настільний теніс, його місце та роль у системі фізичного виховання.<br/> Особливості гри в парному розряді.<br/> Види змагань. Вік учасників змагань. Права та обов'язки учасника змагань. Одяг учасника змагань.<br/> Сучасний спортивний інвентар для занять з настільного тенісу.<br/> Термінологія. Правило прискорення гри.<br/> Виховання професійно-</p> |

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Ціннісний компонент</b><br/> <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;<br/> <b>дотримується</b> правил безпеки і під час занять настільним тенісом</p> | <p>прикладної фізичної культури засобами настільного тенісу.<br/> Гігієна. Засоби відновлення. Масаж і самомасаж.<br/> Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

***Спеціальна фізична підготовка***

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Діяльнісний компонент:</b><br/> <b>Учень (учениця)</b><br/> <i>виконує:</i><br/> <b>стрибки:</b> з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву; <b>багатоскоки:</b> на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами;<br/> <b>імітацію:</b> ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля столу, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском);<br/> вправи для пальців рук;<br/> <b>вправи для розвитку швидкості пересувань:</b> у грі зі своєї половини стола один вид удару; пересування у парі;<br/> <b>вправи для розвитку швидкості ударних рухів:</b> удари по „свічках”; удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру;</p> | <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: стрибкові вправи.<br/><br/> Імітаційні вправи.<br/><br/> Вправи для пальців рук.<br/> Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| естафети з ракеткою                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Діяльнісний компонент:</b><br/> <b>Учень (учениця)</b><br/> <i>виконує:</i><br/> нижнє, верхнє, бокове обертання м'яча; „підставку”, „зрізку”, „плоский”, „короткий” та „атакувальний” удари, різновиди „топ-спіну”, „різкий”, „обманний” та „завершальний” удари, комбінації „трикутник”, „вісімка”;<br/> <i>розвиває</i> здібності діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях;<br/> <i>володіє</i> всіма способами виконання та приймання подач і вміє використовувати їх залежно від конкретних обставин;<br/> <i>використовує:</i> тактичні комбінації парної (змішаної) гри; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри; засоби, способи і форми гри проти конкретного суперника.</p> | <p>Виконання „підставки”, „зрізки”, плоского, короткого, атакуювального, різкого, обманного та завершального ударів.<br/> Різновиди „топ-спіну”.<br/> Види обертань м'яча: нижнє, верхнє, бокове. Класифікація прийомів із нижнім обертанням м'яча.<br/> Навчання комбінацій „трикутник”, „вісімка”<br/> Тактика: виконання та прийому подач, виконання швидких атакуювальних ударів, виконання „топ-спіну”, парної (змішаної) гри.<br/> Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри.<br/> Розстановка гравців в парному (змішаному) розряді.</p> |

## 2-й (7) рік вивчення

|                                                              |                             |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів | Зміст навчального матеріалу |
| <i>Теоретичні відомості</i>                                  |                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Знаннєвий компонент</b><br/> <b>Учень, учениця</b><br/> <b>характеризує:</b> оздоровчу та прикладну спрямованість настільного тенісу; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; методи та засоби розвитку вольових якостей гравців з настільного тенісу;<br/> <b>називає:</b> засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; учасників Олімпійських ігор; розрядні нормативи.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b><br/> <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;<br/> <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять настільним тенісом.</p> | <p>Оздоровча та прикладна спрямованість занять з настільного тенісу. Виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами настільного тенісу. Результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Настільний теніс - олімпійський вид спорту. Розрядні нормативи. Вдосконалення правил гри в настільний теніс. Методи та засоби розвитку вольових якостей гравців з настільного тенісу. Прикладна спрямованість настільного тенісу.</p> <p>Правила безпеки під час занять з настільного тенісу.</p> |
| <p><b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Діяльнісний компонент:</b><br/> <b>Учень (учениця)</b><br/> <i>виконує:</i> різновиди стрибків (стрибкові вправи у „стійці тенісиста”);<br/> <b>багатоскоки:</b> на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами;<br/> <b>імітацію</b> ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: стрибки; різні види переміщень: (приставні, схресні кроки).</p> <p>Імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); вправи для пальців рук; посилення та отримання м'яча у вільному та заданому напрямку та визначеної довжини польоту; подачі м'яча накатами в будь-якому напрямку; посилення м'яча у заданий напрямок в різних ігрових умовах; перехід від накату до атакуючого удару; посилення м'яча за обумовленою заздалегідь черговістю, змінюючи характер його обертання; <b>реагус на:</b> непередбачену зміну напрямку руху м'яча; на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну характеру обертання м'яча;</p> <p><b>вправи для розвитку відчуття м'яча:</b> вправи на: точність виконання технічних елементів у заданих напрямках, зонах, темпах (багаторазове); зміну висоти траєкторії польоту м'яча; вправи зі зміною довжини</p> | <p>Вправи для пальців рук.<br/>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Вправи для розвитку відчуття м'яча.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості пересувань.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості ударних рухів.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>польоту м'яча; сполучення різних видів вправ;<br/> <b>вправи для розвитку швидкості пересувань:</b><br/> пересування у парі; переміщення у 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення;<br/> <b>вправи для розвитку швидкості ударних рухів:</b><br/> удари по „свічках” (з великою кількістю м'ячів); удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру (з великою кількістю м'ячів);</p>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Техніко-тактична підготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Діяльнісний компонент:</b><br/> <b>Учень (учениця)</b><br/> <b>розрізняє та виконує:</b><br/> ігрові прийоми „накат” – „підрізка”, „підрізка” – „підставка”; прийом подач: пасивний та активний; удар-подачу; удар-накат; удар-підрізку; удар „топ-спин”; удар „свічку”; удар-підставку; атакувальні удари після подачі;<br/> <b>розвиває</b> здібності діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях;<br/> <b>володіє</b> всіма способами виконання та приймання подач</p> | <p>Покращення техніки ударів: удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар „топ-спин”; удар „свічка”; удар-підставка. Підвищення точності, збільшення швидкості та сили, посилення обертання м'яча, управління польотом м'яча. Навчання пасивному та активному прийому подач. Навчання зміни темпу гри: поєднання ігрових прийомів „накат” – „підрізка”, „підрізка” – „підставка”. Тактика швидких</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>і вмiє використовувати їх залежно від конкретних обставин;<br/> <b>використовує:</b> тактику поєднання „топ-спiнiв” i швидких атакуювальних ударiв; тактичнi комбiнацiї парної (змiшаної) гри з рiзним обертанням м’яча; гнучке маневрування вiдповiдно до умов, якi змiнюються у процесi гри; засоби, способи i форми гри проти конкретного суперника.</p> | <p>атакуювальних ударiв.<br/> Тактика поєднання „топ-спiнiв” i швидких атакуювальних ударiв.<br/> Тактика парної (змiшаної) гри з рiзним обертанням м’яча.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Орiєнтовнi навчальнi нормативи  
1-й(6) рiк навчання**

| Змiст навчального матерiалу                             | Рiвнi навчальних досягнень |          |           |         |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-----------|---------|
|                                                         | початковий                 | середнiй | достатнiй | високий |
| Контрудари „вiсiмка” з ближньої (середньої) зони, разiв |                            |          |           |         |
| юнаки                                                   | 59                         | 61       | 63        | 65      |
| дiвчата                                                 | 54                         | 56       | 58        | 60      |
| Контрудари „трикутник” у ближню (середню) зону, влучень |                            |          |           |         |
| юнаки                                                   | 19                         | 21       | 23        | 25      |
| дiвчата                                                 | 16                         | 18       | 20        | 22      |

### 2-й (7) рік навчання

|                                                |      |      |      |      |
|------------------------------------------------|------|------|------|------|
| Накати справа (зліва)<br>проти підрізки, разів |      |      |      |      |
| юнаки                                          | 25   | 26   | 28   | 30   |
| дівчата                                        | 23   | 24   | 26   | 28   |
| Гра різними ударами<br>без втрати м'яча, хв.   |      |      |      |      |
| юнаки                                          | 0,45 | 0,50 | 0,55 | 1    |
| дівчата                                        | 0,35 | 0,40 | 0,45 | 0,50 |

### Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Настільний теніс»

| №<br>п/п | Обладнання                            | Кількість      |
|----------|---------------------------------------|----------------|
| 1        | <i>Тенісні столи</i>                  | <i>4 шт.</i>   |
| 2        | <i>Ракетки для тенісу настільного</i> | <i>16 шт.</i>  |
| 3        | <i>Сітки для тенісу настільного</i>   | <i>4 шт.</i>   |
| 4        | <i>Тенісні м'ячі</i>                  | <i>100 шт.</i> |



## 1.4. Гурток “Настільний теніс”

*«Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладів» комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України*

*(лист Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»*

*від 02.07.2019 № 22.1/12-Г-518)*

**Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко**

### **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ГУРТКА ДЛЯ ЗНЗ «НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»**

#### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивних ігор. Для нього характерна ціла низка ігрових елементів, виконання яких вимагає високого рівня фізичної підготовленості дітей, що сприяє їх фізичному розвитку. На відміну від більшості інших ігрових видів спорту, настільний теніс не вимагає складної організації і матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на повітрі, інвентар доступний, основні правила гри теж.

Навчальна програма «Настільний теніс» реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного спрямування в закладах загальної середньої освіти.

Мета програми: формування у дітей стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки через гру в настільний теніс.

Завдання програми:

сформувати загальні уявлення про фізичну культуру і спорт;

розвинути основні фізичні якості;

виховати позитивне ставлення до занять фізичними вправами;

сформувати почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості і дисципліни;

популяризувати здоровий спосіб життя.

Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань.

При навчанні технічних прийомів з настільного тенісу, необхідно на кожному занятті використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору і т. д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

Настільному тенісу притаманна така особливість - у межах установлених правил тенісист може застосовувати на власний розсуд різні хватки, може побудувати свою гру відповідно до технічних особливостей, індивідуального стилю та фізичного розвитку, може створювати власну техніку гри. Враховуючи це керівник гуртка має допомогти вихованцю обрати правильну позицію, техніку виконання елементів гри.

З метою профілактики травматизму при вивченні підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри

різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів біля тенісного столу.

Під час навчання гри в настільний теніс можна застосовувати вправи ігрового характеру, зокрема — «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та ін.

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| №     | Назва теми                                 | Кількість годин    |                   |        |
|-------|--------------------------------------------|--------------------|-------------------|--------|
|       |                                            | Теоретичні заняття | Практичні заняття | Усього |
| 1.    | Вступ                                      | 1                  | -                 | 1      |
| 2.    | Теоретичні відомості                       | 6                  | -                 | 6      |
| 3.    | Загальна фізична підготовка                | 2                  | 12                | 14     |
| 4.    | Спеціальна та прикладна фізична підготовка | 3                  | 20                | 23     |
| 5.    | Техніко-тактична підготовка                | 4                  | 37                | 41     |
| 6.    | Навчальні та рухливі ігри                  | 2                  | 16                | 18     |
| 7.    | Підсумок                                   | -                  | 5                 | 5      |
| Разом |                                            | 18                 | 90                | 108    |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### 1. Вступ (1 год.)

Ознайомлення з завданнями гуртка, режим роботи. Правила поведінки під час занять. Техніка безпеки на заняттях та на ігровому майданчику.

## **2. Теоретичні відомості (6 год.)**

Техніка безпеки під час занять настільним тенісом. Історія розвитку гри в настільний теніс. Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Загальна характеристика гри. Основні правила гри у настільний теніс.

Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Суддівство змагань.

Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі. Техніко-тактична підготовка тенісистів. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.

Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Особливості психологічної підготовки юних тенісистів. Особиста гігієна учнів. Загартовування організму. Профілактика спортивного травматизму.

## **3. Загальна фізична підготовка (14 год.)**

Стройові та загально розвивальні вправи. Вправи для розвитку основних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.

## **4. Спеціальна та прикладна фізична підготовка (23 год.)**

Вправи для пальців рук. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості,

координації та ін.). Вправи з набивним м'ячем. Імітаційні вправи. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Система підвідних та підготовчих вправ.

## **5. Техніко-тактична підготовка (41 год.)**

*Технічна підготовка.*

Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).

Жонгливання м'ячем.

Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.

Зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Подачі («віяло», «човник», «маятник»). Подачі з нижнім обертом м'яча.

Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.

Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін.

Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з верхнім обертом м'яча.

Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва, «свічка». Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

Удосконалення подач з нижнім обертом м'яча. Удосконалення подач з верхнім обертом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча.

Удосконалення прийому подач з нижнім та змішаним обертом м'яча.

Удосконалення прийому подач з верхнім та змішаним обертом м'яча.

*Тактична підготовка.*

Тактика гри в одиночному розряді. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого.

Тактика гри в парному та змішаному розрядах. Розміщення гравців при подачах. Тактика переміщення гравців. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри.

Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого. Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого.

## **6. Навчальні та рухливі ігри (18 год.)**

Навчальна гра в одиночному та в парному розрядах. Навчальна гра у змішаному розряді. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двое проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші.

## **7. Підсумок (5 год.)**

Змагання з настільного тенісу.

## РОЗДІЛ II. Становлення і розвиток настільного тенісу

### 2.1. Виникнення і розвиток настільного тенісу

Ігри, як історично сформоване явище виникли в глибоку давнину, є самостійним видом діяльності людини. Своїм становленням, значною мірою, людина зобов'язана грі. З історії спорту, особливо ігрових видів, відомо багато різноманітних і цікавих ігор. Наприклад, сьогодні існує більше ста народних ігор з м'ячем. Дослідники спорту висловлюють думку про те, що м'яч для різних ігор був створений древніми людьми за образом і подобою сонця, якому вони поклонялися. У цьому закладено глибокий зміст і певна символіка – адже спорт, у тому числі й ігри, звеселяли життя людей і приносили ні з чим незрівняну радість. З давніх часів люди придумували



*Рис. 2.1. Гра у м'яч руками через стрічку*

найрізноманітніші ігри. На ранній стадії розвитку суспільства в іграх відтворювалися елементи полювання, бою і т.д. Історія свідчить, що в Древньому Єгипті та Греції ігри були засобом виховання і класової

ідеології. Майданчики для ігор та турнірів з'явилися в X-XI ст. (Епоха Середньовіччя).

Назви багатьох ігор з м'ячем вказують на їх французьке походження, а деяких – на іспанське або італійське. З усіх численних старовинних ігор з м'ячем родоначальником тенісу історики спорту називають *тригон*, відомий з часів Древнього Риму, коли маленька тверда куля перекидалася з одного боку майданчика на інший.



Рис. 2.2. Гра в м'яч Фолліс

Приблизно у ті ж часи була поширена схожа гра – *фолліс*, у якій через стрічку перекидалася порожниста куля завбільшки з дитячу голівку. Замість ракеток використовувався спеціальний одягнений на руку щит. Подібна гра збереглася в Італії під назвою *палоне*. Гра в м'яч долонею стала основою для багатьох видів спорту. Із XIV ст. в іграх стали використовувати дерев'яні палиці з широким плоским кінцем, яким відбивали м'яч.





Рис. 2.3. Середньовічний зал для ігор з м'ячем

молодь грала в *городки, бабки, хованки* та ін. У XV-XVII ст. з'явилися *ланта* та інші ігри з м'ячем.

Розвиток сучасних спортивних ігор також пов'язаний з появою м'яча. Важко сказати, хто і коли придумав м'яч та запропонував його використовувати для гри, але м'яч, від первісного кам'яного, який давні люди кидали для розвитку сили м'язів та точності метання списа або бумеранга, поступово змінювався. Із розвитком промисловості м'ячі стали виготовляти з каучука, різних видів гуми, пластмаси.

До найбільш поширених ігор з м'ячем і ракеткою відносяться теніс, настільний теніс, бадмінтон. Походження слова „теніс” невідоме, так як воно не має слів родоначальників у сучасній мові.

Ігри в м'яч, схожі на сучасні теніс та бадмінтон, були відомі в Древній Греції як *епіскірос*, Римі – *гарнастум*, пізніше в Німеччині – *буффаллен*, у Франції – *шувль, же-де-пом*. На Русі в XI-XV ст.

Історики припускають, що назва походить від гри, в якій брало участь 10 (по-англійськи „ten”) гравців, по 5 осіб на кожній стороні майданчика, а може від латинського слова „tenis” – стрічка, тасьма (сітка). Є також припущення, що назва гри походить від французького слова „tenez”, яке перекладається „ось вам, беріть”. Цю фразу часто говорили французькі гравці, посилаючи м’яч партнеру.

Слово теніс (англ. *tennis*) означає вид спорту, у якому грає двоє гравців – один проти одного або дві команди по два гравці в кожній, по – іншому, команда проти команди на майданчику, поділеному навпіл поперечною сіткою. Родоначальником ігор з ракеткою і м’ячем вважають Англію. У

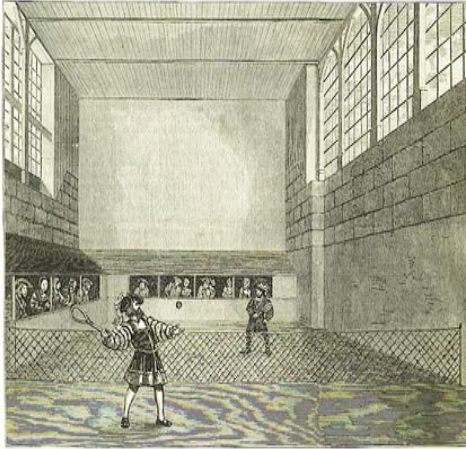


Рис. 2.4. Гра Же-де-пом – теніс XVI-XVII ст.

XVI ст. в Англії та Франції виникла забавна гра у м’яч без певних правил – праобраз тенісу.

Однак, у феодальній Франції ще 1292 р. улюбленою була гра же-де-пом або як її називали „гра яблуком”, яку також вважають прародителькою тенісу.

При чому спочатку грали руками і лише в XV столітті з'явилися ракетки.



*Рис. 2.5. Гра в теніс в середні віки.*

Англієць Р. Дарлінгстон (1560-1620 рр.) у примітках про поїздку по Франції зазначив, що будинків гри в м'яч більше ніж костелів, а також, що французи народжуються з ракеткою в руці.



*Рис. 2.6. Гра в лаун-теніс*

Прообраз тенісу процвітав у Франції в спеціальних Будинках м'яча, яких налічувалося в 1602 р. кілька сотень. Також відомо, що в 1610 р. у Франції Союз тренерів та майстрів ракеток і м'ячів був визнаний самостійним

Ігри носили більше розважальний і гімнастичний характер, ніж спортивний.

У 1874 році англійський майор Вальтер Клоптон з Вінгфілда розробив

правила нової, досить близької до сучасного тенісу гри, яку він назвав *сферистика*. Через рік правила гри були вдосконалені, і вона отримала нову назву „*лаун-теніс*”, що в перекладі з англійської означає теніс на галявині або просто теніс.

Вважається, що своїм народженням настільний теніс зобов'язаний дощовій англійській погоді. На мокрих галявинах неможливо було грати в теніс, і гру перенесли в приміщення. Спочатку грали на підлозі. Пізніше через відсутність великих залів з'явилася гра на двох столах, розташованих на певній відстані один від іншого. Через деякий час столи об'єднали, а між ними натягнули сітку. Ця кімнатна гра була відома під назвою „*госіма*”, започаткували її в другій половині XIX століття як гру-розвагу.



Рис. 2.7. Прадідусь сучасного столу для гри у настільний теніс

Простий інвентар, невеликі розміри майданчика дозволяли грати, де завгодно. Це забезпечувало широке поширення настільної гри, яка в короткі терміни стала улюбленою салонною грою в Англії, а потім і в

інших країнах Європи, Азії та Африки.



Цікаво, що гра велася в суворому вечірньому одязі: жінки в довгих сукнях, чоловіки в смокінгах і фраках.

*Рис. 2.8. Гра в настільний теніс, Лондон, 1901*

## 2.2. Становлення настільного тенісу як виду спорту

Англія – офіційно вважається батьківщиною настільного тенісу, хоча його витoki можна шукати, мабуть, в Європі й у Східній Азії. Перші документи про правила гри, були надруковані в каталогах у 1834 р. Ф. Айерс (F. Ayers) в Лондоні під назвою *Miniature Indoor Lawn Tennis Game*. А у британських Каталогах спортивного інвентаря (1880-1990 р.) були представлені комплекти нової гри. І тільки в 1891 р. Чарлз Бакстер (Ch. Baxter) патентом № 190070 „Правила гри” і Д. Джака (John Jaques) – патент № 157615 „Гра пінг-понг” узаконили народження настільного тенісу. Назва „пінг-понг” походить від звуку м'яча об стіл і ракетку.

Поступово пінг-понг стає не просто салонною розвагою, а спортивною грою. Ракетки були стандартизовані з довгою ручкою, зі струнами і навіть обтягнуті шкірою. М'ячі виготовлялися з гуми або пробки, їх часто обшивали тканиною. У 1891 році настільний теніс отримав потужний поштовх до розвитку, завдяки інженерній думці Джеймса Гібба, який вирішив маленькі порожні кольорові кульки від дитячої іграшки використовувати для гри в пінг-понг. Уведення в гру легкого целулоїдного м'яча дозволило значно знизити вагу ракетки. Замість ракеток зі струнами з'явилися фанерні з укороченою ручкою. Почали застосовувати нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні ракетки: корок, пергамент,

велюр, пізніше шліфувальний папір, гуму. Родоначальником таких модифікацій ракеток вважають британця Е.К. Гуда, який в 1902 році повертаючись з чергового туру чемпіонату Лондона, зайшов в аптеку купити ліки. Біля каси, він звернув увагу на гумову підкладку для здачі дрібних монет. Після переговорів з власником аптеки, містер Гуд пішов задоволений з дорогоцінним згортком під пахою, супроводжуваний здивованими поглядами. Прийшовши додому, він негайно взявся за реконструкцію ракетки – коркова основа була знята і замість неї з обох сторін була наклеєна щойно придбана в аптеці губка. Наступного дня суперники Е. Гуда були здивовані не менше, ніж службовці аптеки – він отримував одну перемогу за іншою і виграв турнір.

Азартна, розважальна гра охопила багато країн, у яку грали не тільки у спеціальних приміщеннях, а й скрізь, де це було можливо. Якось в одному з ресторанів Англії два молодих аристократи, озброївшись кришками від сигарних ящиків, стали перекидатися корками від винних пляшок, які знайшли на підлозі. При цьому вони намагалися імітувати відомий вже тоді лаун-теніс.

Поширювалася ця гра досить швидко морським шляхом. Так, моряки-англійці, перебуваючи на вимушеному відпочинку в одному з портів Німеччини, влаштували пінг-понговий чемпіонат. Місцева молодь з цікавістю спостерігала за грою, і

не встигло іноземне судно дати прощальний гудок, як в порту вже розпочалися змагання з настільного тенісу. Таким чином, пінг-понг поширився по всьому світу.

В Англії пінг-понг, як спорт був визнаний у 1900 році. До цього часу гра велася за правилами лаун-тенісу і навіть до 100 очок. Із зміною правил, гра стала вестися до 30 очок. У грудні 1900 відбувся Перший чемпіонат Лондона з пінг-понгу, який проходив у Вестмінстерському Абатстві Лондона в залі Ройл Екверіум. У чемпіонаті взяли участь 300 осіб. Потім у 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати Першим міжнародним змаганням, де переміг один з кращих гравців того часу - індійський спортсмен Нандо.

До початку ХХ століття популярність пінг-понгу зросла, і новою грою буквально було охопило всі країни. Назви нової гри були різні: „Ping-Pong” (Німеччина, Росія, Литва та ін), „Whiff Whaff” – в Америці, „Pim-Pam” – у Франції, у Великобританії – „Gossima”, „Ping Pong”, „Indoor Tennis”, „Parlour Tennis” та ін. Усюди організовувалися численні клуби і влаштовувалися змагання – чемпіонати. Відомо, що гра під назвою „лонг-пом” (1908 р.) була включена в програму Олімпійських ігор у Лондоні. Однак „пінг-понгова гарячка”, яка охопила деякі держави, тривала недовго. На початку століття (1904-1905 р.) відбувся занепад популярності гри, що тривав близько 20 років. Причиною такого занепаду



найімовірніше послужило поширення інших більш популярних видів спорту, а також Перша світова війна, яка різко знизила захоплення спортом.

### **Розвиток настільного тенісу у XX- на початку XXI століття**

Відродження настільного тенісу зпочалося з Англії. Це була єдина країна, де настільний теніс продовжував існувати, звідки приблизно з 1920 року гра почала знову поширюватися по всьому світу вже під сучасною назвою настільний теніс. Гра в настільний теніс була настільки захоплюючою, що в неї почали грати не тільки в Європі, але і в Америці, Азії, Індії, Австралії.

П. Бромфібельд і три його товариші П. Пейн, А. Карріс і П. Уорден створюють Всеанглійську асоціацію пінг-понгу, статут, порядок членства і організують Перший офіційний чемпіонат Англії, який відбувся в 1921 році. Згодом почалася стихійна організація гравців у союзи спочатку в масштабі окремих міст, а потім і країн.

Гра завойовує популярність у Німеччині, Угорщині, Чехословаччині та Австрії. Крім Англії національні асоціації настільного тенісу незабаром виникли в Угорщині, Австрії, Італії, Скандинавських країнах. Згодом був організований у Німеччині союз настільного тенісу, який зумів відразу ж влаштувати низку змагань за участю найсильніших гравців різних країн. Швидке поширення настільного тенісу і його

популярність у Європі та Азії привели до необхідності створити міжнародну організацію та встановити єдині правила гри. Перші кроки на шляху до створення міжнародного союзу гравців були дробленні ще в 1925 році.

У січні 1926 року в Берліні з ініціативи молодих ентузіастів настільного тенісу, була створена Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ) (ITTF), головою якої одногосно було обрано молодого літератора з Англії Айвора Монтегю (Ivor Montagu). 1926 увійшов в історію настільного тенісу як рік освіти ІТТФ. Поряд з найсильнішими тенісними країнами того часу в Міжнародну Федерацію Настільного Тенісу пізніше входять Німеччина, Уельс, Чехословаччина, Швеція, Данія, Ірландія, Шотландія, Франція, Австрія, Нова Зеландія, Південна Америка, Гондурас, Єгипет, Японія та багато інших країн. В даний час Міжнародна Федерація Настільного Тенісу є однією з найпопулярніших і об'єднує понад 190 національних асоціацій усіх континентів. А починалося все так, як розповідав про це в дні п'ятдесятиріччя ІТТФ Айвор Монтегю: „Я закликаю зараз в помічники свою пам'ять, щоб повідати нинішньому поколінню про те, з чого почала своє життя ІТТФ. Пригадується звіт Німецького союзу настільного тенісу, опублікований в третьому номері журналу „Теніс і гольф” за 1926 рік під назвою „Підготовка до створення міжнародної федерації”. У цьому звіті, зокрема,

повідомлялося таке: „У приміщенні тенісного клубу в Берліні на Гельб-Вайс 15 січня 1926 відбулася зустріч. На ній були присутні – Білл Поуп, Джордж Росс і Айвор Монтегю – від Англії, доктор Роланд Якобі і Золтан Мехловіч – від Угорщини, юний Фрейденхайм – від Австрії, доктор Георг Лехманн, Фрітц Грубер (генеральний секретар Німецького союзу настільного тенісу), Фрітц Зіні, Г.Г. Лінден-Штадт і К. Вільгельм – від Німеччини, наприкінці нашого засідання під'їхав швед – доктор Карл Лінд. Г. Лехманн, зачитав лист від Чехословацького союзу настільного тенісу про приєднання до наших намірів.

Треба визнати, що повної впевненості у тому, що наша ідея здійсниться, не було. Але ми були однодумцями і вірили в те, що настав час створення Міжнародної Федерації, що для цього кожен з нас повинен зробити максимум можливого, щоб нас не засудили за порожню балаканину, коли повернемося додому. Ми вели дискусії в доброзичливій формі, а від них вельми скоро перейшли до конкретних дій”...

Понад 40 років очолював Федерацію Айвор Монтегю, який згодом був одностайно обраний довічним почесним президентом. Він багато зробив для розвитку настільного тенісу в усьому світі. У біографії А. Монтегю (Ivor Montgu, 1904-1984 pp.) є дуже багато незвичайного і привабливого багатогранного.



*Рис. 2.9. Перший президент Міжнародної Федерації Настільного Тенісу Айвор Монтегю (Ivor Montagu 1904-1984 рр.)*

Зоолог за освітою, він з якимось особливим трепетом ставився до всього живого і був одним із співавторів першого видання Червоної книги. Айвор Монтегю також видатний англійський літератор, відомий кінознавець, пристрасний публіцист, соціолог, сценарист, в 30-х роках боровся добровольцем за свободу

Іспанії. Він прогресивний громадський діяч, член Всесвітньої Ради Захисту Світу, великий гуманіст. У 60-ті роки за активну позицію в кіномистецтві, за зміцнення миру між народами він стає лауреатом Ленінської премії боротьби за мир.

Одним з перших рішень Федерації було проведення чемпіонату Європи. У грудні 1926 року в Лондоні в залі Меморіел Холл відбулися ці міжнародні змагання, в яких взяли участь команди 7 країн: Австрії, Чехословаччини, Англії, Німеччини, Угорщини, Індії та Уельсу. В особистих змаганнях брали участь спортсмени Швеції і Данії. А у зв'язку з тим, що в змаганнях взяли участь індійські тенісисти, було прийнято рішення вважати його Чемпіонатом світу. Перший світовий

чемпіонат зібрав 64 тенісисти і всього 14 жінок-спортсменок. Ігри проводилися у п'яти видах змагань: командні чоловічі, одиночні чоловічі, одиночні жіночі, чоловічі парні та змішані парні.



*Рис. 2.10. Перший чемпіон світу 1926 року. Р. Якобі – Угорщина*

Настільного Тенісу (у період проведення змагань), який вирішив ці змагання (постфактум) визнати Першим світовим чемпіонатом 1926 року.

Починаючи з цього часу чемпіонати світу стали проводитися регулярно щороку. У зв'язку з тим, що Перший чемпіонат світу пройшов в грудні 1926 року, результати його зарахували за 1927 рік, і Другий чемпіонат світу був проведений в 1928 році у Стокгольмі.

Великого успіху на цих змаганнях досягли угорські тенісисти, які посіли перші місця у всіх п'яти видах змагань. У чоловічому одиночному розряді перше місце посів доктор Р. Якобі (R. Jacobi), а із жінок – Марія Меднянська (M. Mednyanszky).

Був скликаний Перший конгрес Міжнародної Федерації



*Рис. 2.11. Марія Меднянська*

На Перших чемпіонатах світу і до середини 40-х років серед переможців та призерів змагань були угорські тенісисти, серед них п'ятикратні чемпіони Віктор Барна і Марія Меднянська.

У 1934 році на Чемпіонаті світу були включені жіночі командні змагання, і з цього часу на

всіх чемпіонатах світу розігрується 7 комплектів нагород, а переможцям вручають іменні кубки. Поступово розширювалася географія проведення Чемпіонатів світу. Крім Європи чемпіонати проходилися в Африці (Каїр, 1939 рік).

З 1940 по 1946 роки Чемпіонати світу з настільного тенісу не проводилися у зв'язку з Другою світовою війною.

У 1957 році був створений Європейський Союз Настільного Тенісу (ЕТТУ). Міжнародна Федерація ухвалила рішення про проведення Світових чемпіонатів лише по непарних роках. Відповідно форуми континентів проводяться по парних роках, і Перший чемпіонат Європи відбувся в 1958

році в Будапешті, на знак визнання великих досягнень угорського настільного тенісу.

Широкий розвиток настільного тенісу в світі дозволив ІТТФ поставити питання про олімпійське визнання настільного тенісу як одного з популярних у світі виду спорту (1977 р.), а ще через 4 роки, на черговій сесії МОК було прийнято рішення про включення настільного тенісу в програму літніх Олімпійських ігор 1988 року. Олімпійські змагання пройшли в чоловічому та жіночому одиночних і чоловічому та жіночому парних розрядах. Надалі настільний теніс був включений у програми Олімпійських ігор 1992-2012 років.

### **2.3. Періоди становлення настільного тенісу**

За 100 років своєї історії в настільному тенісі відбулися значні зміни у в удосконаленні інвентаря, правил гри та у її спортивно-технічному рівні, які можна поділити на 4 періоди:

#### **1) Період становлення (до 1926 року).**

Ракетки – обтягнені пергаментом, дерев'яні, плетені (подібні на сучасні для бадмінтону), висота сітки 17, 25 см (до 1936 р.). Такий тип ракетки і висота сітки не дозволяли виконувати накати, підрізки (використовувалися тільки плоскі удари). Існуючий нині спосіб був винайдений в Угорщині і введений у правила. Кращими були угорські тенісисти – Мехлович, Якобі, Печ. Для цього періоду характерні різні курйози: у деяких зустрічах одне очко розігрувалось більшу 10 хв., а у зустрічі між Хаченауером (Франція) і Халдбергом (Румунія) гра тривала 8 годин, після чого вона була перервана.

#### **2) Другий період – класичний (1926-1952 рр.).**

Резинова накладка отримала популярність тільки у 1926 р. і завдяки цьому з'явилися атакуючі удари, підрізки.

Кращими гравцями початку цього періоду були: угорці – Барна, Сабадаш, Келен, Гланц, Марія Медянська. Шипош Барна виграв 22 чемпіонати Світу, М. Медянська – 18 (у тому числі Барна і Медянська по 5 разів ставали чемпіонами Світу в одиночному розряді). Не було єдиних правил гри. В Англії грали 1 партію до 50 очок, в Угорщині – 2 партії до 30 очок.



Інші рахували очки як у великому тенісі – 1 виграш – 15 очок; 2 – 30, 3 – 45 очок. І тільки у 1926 році було прийнято правило грати до 21 очка.

Подачу виконували спочатку як у великому тенісі і перевага була в того, хто подає. А якщо подача проходила нижче рівня поверхні стола – перевага була в того, хто приймав.

У 1936 році на Світовій першості у Празі зустрічі тривали по 20 годин на добу, а розіграш одного очка між румуном Панетом і поляком Ерліхом тривав 78 хвилин. Це пояснювалось тим, що одночасно з наступаючим стилем отримала розвиток гра у захисті. У зв'язку з цим Міжнародна Федерація зменшила висоту сітки на 2 см. (до 15,25 см.) і обмежила тривалість партії до 20 хв., якщо ж гравці в цей час не вкладались, то судді зараховували поразку обом спортсменам.

Сьогодні одна партія може тривати 15 хвилин. Після чого вводиться правило 13 ударів. За цим правилом той, хто подає має виграти очко (за 12 ударів), у зворотньому випадку очко зараховується тому, хто приймає подачу.

Кращі спортсмени кінця цього періоду угорці: Шідо, Шоош (чоловіки); Фаркаш (жінки).

### **3) Третій період – перехідний (1952-1959 рр.).**

Цей період характеризується тим, що в настільний теніс увійшла ракетка з губчастої резини.

У Бомбеї на Світовому чемпіонаті вперше взяли участь спортсмени з Японії і отримали перемогу. До речі, японці розробили накладку типу „сендвіч” – між резиновими накладками (пухирцями вниз або зовні й дерев’яною ракеткою) розташований шар резинової губки.

Кращі спортсмени цього періоду: югослав Долінар; швед Флісберг; угорці Сепеші, Шідо, Берцик. У зв’язку з новою накладкою Федерація прийняла нове правило, яке існує і сьогодні: дозволяється грати ракетками без накладок та з двошаровими накладками з резини губчастої і листової (пухирцями донизу або вверх) загальною товщиною не більше 4 мм. і ракетками з одношаровими накладками товщиною не більше 2 мм. У результаті використання нових накладок гра надзвичайно ускладнилася, що вимагає від спортсменів витривалості, спритності, сили для успішного ведення гри.

#### **4) Четвертий період – сучасний (з 1959 р.).**

До 60-х років гра не завжди була цікавою. Перше місце знову посідали гравці захисного стилю (угорець Берцик, швед Апсер, німець Шелер). У цей час змагання проводилися, в основному, між японцями і китайцями, з певною перевагою китайців.

Японці в 1960 році вводять новий технічний прийом – топ-спін (досить сильне обертання), який зробив переворот у настільному тенісі. Гра стала динамічною і цікавою. Однак,

найбільшу славу топ-спін приніс на початку 70-х років, коли керована Берціком Угорська збірна, у складі І. Йонера, Т. Клампара, Г. Гергея, стала чемпіоном світу. Угорці удосконалили топ-спін – ввели швидкий і боковий топ-спін. У цей час найсильнішими гравцями були Ч. Юхансон, С. Бенгстон, Д. Шурбек.

#### **2.4. Принципи викладання настільного тенісу**

Спортивна педагогіка є розділом науки педагогіки і має справу з дидактичними та освітніми аспектами спортивних тренувань. Вона покликана забезпечити найбільш правильний процес навчання.

Відповідно до сучасної педагогіки тренування з настільного тенісу – це процес навчання, в якому дидактичні та освітні аспекти є першорядними. При тренуванні з настільного тенісу застосовуються такі принципи:

- систематична робота;
- мотивація спортсменів;
- візуальні методи роботи;
- контроль здоров'я;
- індивідуальне навчання гравця;
- складання програми навчання;
- контроль роботи;
- освітні аспекти роботи.

## Систематична робота

Принцип систематичної роботи приблизно однаковий як для гравця так і для тренера. Тренер зобов'язаний планувати роботу систематично і визначати головний аспект тренувань, ґрунтуючись на рівні гри і здібностях тенісиста. Кожен новий практичний елемент має бути безпосередньо пов'язаний з попереднім і бути логічним продовженням вже досягнутих навичок з техніки і тактики. Тренер повинен зв'язати окремі частини практики в єдине логічне ціле. Тому, на початку кожного тренування корисно повторювати засвоєні елементи гри, виконуючи відповідні відомі вправи. Таким чином, знання закріплюються, і встановлюється зв'язок між вже засвоєним матеріалом і тими вправами, які будуть виконуватися в якості логічного продовження тренувань.

Із сказаного вище можна зробити висновки, що тренер зобов'язаний спланувати програму навчання і продумати як загальний план, розрахований на тривалий період часу, так і детальну програму кожного тренування. При систематичній роботі з освоєння техніки настільного тенісу необхідна логічна наступність у навчанні. Це відноситься не тільки до початківців, а й до досвідчених спортсменів. Тренеру необхідно спланувати процес навчання таким чином, щоб систематично переходити від простих вправ до більш складних. Завжди має бути логічний і прямий зв'язок між

вивченим матеріалом і тими вправами, які тільки необхідно виконати. Спортсмен-початківець повинен спочатку опанувати базову техніку певних ударів, а далі йому необхідно зв'язати базові удари в єдине ціле, і в той же час, освоїти нові прийоми техніки. При освоєнні технічних і тактичних схем необхідно об'єднати певні елементи техніки. Це можна зробити за допомогою систематизованих вправ, які, крім техніки, також розвивають певні тактичні навички. Надзвичайно важливо, щоб кожен новий крок планувався системно і був логічним продовженням процесу освоєння нових елементів техніки кожним спортсменом.

Принцип систематичної роботи повинен поширюватися не тільки на тренера, а й на гравців. Тенісист зобов'язаний тренуватися систематично і виконувати завдання регулярно і завзято. Неможливо в майбутньому досягти високих результатів, якщо не тренуватися подібним чином. Але не виключаємо можливості випадкового успіху. Систематичні тренування є результатом позитивних звичок гравця і викликає захоплення настільним тенісом, а також позитивно впливає на силу волі.

Втілення у життя принципу систематичних тренувань на заняттях настільним тенісом, по-перше, є завданням тренера, який проводить правильний курс і вибудовує усі елементи практики в логічній послідовності, а, по-друге, – самого гравця, при цьому засвоєні знання за

допомогою постійних тренувань, збудованих на логічній наступності, зв'язуються зі щойно засвоєними елементами техніки. Таким чином, набуті навички закріплюються, а нові засвоюються, що, безумовно, дає позитивний результат.

### **Мотивація спортсменів**

Багато факторів визначають результат зусиль гравця під час тренувань і змагань. Одним із визначних чинників є мотивація. Тенісист, у якого добра мотивація, буде тренуватися з повною фізичною та психологічною віддачею. Спортсмен викладається повністю тому, що сприймає завдання не як обов'язок, а бачить всю необхідність виконання цього завдання в контексті тренувань. Одним з основних завдань тренера є пояснення гравцям мети кожного завдання, яке виконується під час тренувань. Це допоможе спортсмену усвідомлено виконувати вправи.

При засвоєнні нових завдань особливо важливо пояснити переваги виконання певних вправ. Тенісист зможе правильно виконати вправу, тільки тоді, коли він одержав точні технічні інструкції, якщо він зрозумів мету, і те, наскільки необхідно правильно виконати дане завдання. Тренеру не потрібно кожного разу перед початком виконання певних вправ заново давати загальні вступні пояснення та інструктажі, але при повторенні вправ, необхідно додатково пояснювати виконання завдань.

Мотивація гравця не може і не повинна обмежуватися тільки тренуваннями. Тренеру необхідно також брати до уваги мотивацію тенісиста при участі в змаганнях, варто правильно визначити цілі, поставити перед спортсменом завдання, які будуть відповідати можливостям гравця. Коли ми говоримо про мотивацію, то у полі зору мають бути дії спортсмена. Це значить, що тренер увесь час намагається стимулювати гравця самостійно продумувати свої тренування, діяльно брати участь у складанні програми і власними силами виявляти способи визначення слабких місць і технічних помилок.

### **Візуальні принципи роботи**

З психології добре відомо, що 90% інформації людина отримує завдяки зору, 5% – через слухові рецептори, і ще 5% – через інші органи чуття. Цей факт стверджує, що під час тренувань максимально необхідно застосовувати візуальні методи і відповідні технічні пристосування. Під час навчання методам техніки і тактики корисно демонструвати навчальні фільми. Відео є дуже корисним, бо переглядаючи записи певних ігор, гравець має можливість аналізувати техніку і тактику відомих гравців, а також, переглядаючи запис своєї гри, може аналізувати власні помилки.

Тенісист повинен контролювати правильність виконання рухів. Під час гри може дивитися у дзеркало і таким

чином здійснювати контроль, або ж для контролю може виробляти рух удару без м'яча. Не можна забувати про те, що дуже важливо спостерігати і контролювати гру партнера по тренуванню. Тренер привертає увагу спортсмена до гри партнера з метою демонстрації правильності виконання того чи іншого технічного елемента, або ж показати помилку, яку не варто повторювати.

Принцип візуального методу корисний для тренувань настільки, що навіть самі спортсмени цього не усвідомлюють. На прикладі можна побачити, що гравці, які належать до одного клубу, мають однакову техніку гри. Зазвичай, спостерігаючи за грою кращих спортсменів, інші несвідомо переймають їх техніку.

### **Контроль за станом здоров'я**

Контроль за станом здоров'я спортсмена здійснює як медичний працівник так і тренер. Тренер зобов'язаний контролювати і весь час спостерігати за здоров'ям тенісиста, йому необхідно багато чого передбачити заздалегідь. Наприклад, не варто занадто перевантажувати гравця; у програмі навчання необхідно передбачити поступове збільшення навантаження відповідно до здібностей тенісиста. Потрібно уникати монотонних, занадто втомлюючих вправ, так як це може негативно позначитися на здоров'ї гравця. Вправи варто правильно розподіляти. В обов'язки тренера входить



контроль за зовнішніми умовами, в яких проходить тренування. Спортивний зал повинен добре провітрюватися і бути чистим; мати ідеальне освітлення. Після тренувань для тенісистів повинні бути створені умови, які відповідають санітарно-гігієнічним нормам. Тренеру варто стежити за тим, щоб спортсмени під час відпочинку не сиділи в мокрих від поту футболках, були одягнені у спортивні костюми, не пили занадто багато холодних напоїв. Під час змагань і підготовки до них тренер вибирає меню для спортсменів, а також бере на себе турботу про інші деталі, що стосуються їхнього здоров'я. Тренер повинен навчити тенісиста брати у всьому цьому активну участь, контролювати самого себе і уникати будь-яких потенційних небезпек, що шкодять здоров'ю.

### **Індивідуальне навчання гравця**

Якщо правильно буде організоване тренування відповідно до індивідуальних здібностей і потреб конкретного гравця, тим успішнішим воно буде. Тренер повинен знайти правильний шлях для того, щоб крок за кроком навчати цілу групу спортсменів, дати їм нові завдання і, в той же час, враховувати індивідуальні особливості й координувати навчання конкретного гравця, відповідно до його потреб та здібностей. Хоча в настільному тенісі практикується тренування цілої групи спортсменів, проте необхідно, щоб вибір методів тренувань і вправ багато в чому залежав від

індивідуальних здібностей і стилю гравця. Тренер повинен по можливості продумати правильні для конкретного гравця методи навчання, а також пояснити, як приймати правильні рішення у питаннях тактики і техніки. Цей принцип особливо важливий у настільному тенісі. Тренер не повинен відмовлятися від чого-небудь або за будь-яку ціну намагатися щось змінити тільки тому, що це не входить у загальну концепцію. Система гри і тактика тренувань повинні обиратися індивідуально, а загальні принципи не варто сприймати як єдино правильні.

Серед фахівців з настільного тенісу часто постає питання, в якому віці має формуватися індивідуальний стиль гравця? Вважаємо, що з самого початку тренування має бути зорієнтованим на конкретного гравця. Індивідуальний характер тренувань початківця повинен відрізнятися від тренування досвідченого спортсмена або провідного гравця. Чим більше досвідчений спортсмен, тим більшою мірою будуть виявлятися індивідуальні особливості. Принцип індивідуального підходу відбивається у самій організації тренувань, що, в свою чергу, зобов'язує тренера підготувати відповідну програму навчання.

### **Складання програми навчання**

Важливо скласти загальний річний план-програму тренування з техніки гри в настільний теніс. Кожне конкретне тренування планується у рамках загальної програми.

Неможливо скласти детальний план кожного тренування на тривалий період часу, тому що це залежить і від реалізації планів, як-от: наскільки прогресує навчання спортсмена, чи досить швидко набрав він хорошу форму, скільки часу він тренується і т.д. Робочий розклад кожного тренування повинен відображати детальний опис вправ, які необхідно виконати, а також їх наступність, тривалість та інтенсивність. Чим досвідченіші гравці, тим більшою мірою програма враховує індивідуальні особливості спортсмена.

При складанні програми необхідно ставити мету тренувань, враховуючи здібності тенісиста і його рівень гри. Спортсмену повинні бути відомі основні вимоги програми.

### **Контроль роботи**

Контроль роботи здійснюється двома аспектами: по-перше, – з боку тренера, а по-друге, – самоконтроль.

Контроль варто сприймати не виключно як спостереження і оцінку гри тенісиста, а швидше як загальне уявлення про рівень майстерності, що допоможе виправити недоліки. Тренер здійснює контроль постійно. Він спостерігає та оцінює виконання вправ, рівень техніки і тактики, а також виконання програми навчання відповідно до своїх спостережень. Правильна техніка та індивідуальний підхід до навчання можливі лише за умови постійного контролю. Без контролю найкращий план тренувань марний. Виправляти

помилки гравця, корегувати виконання вправ, планувати навантаження, можна тільки при здійсненні контролю.

Тренер повинен повідомляти спортсмену про результати контролю, зроблені висновки, а також обговорювати з тенісистом проблеми, що виникли.

Важливим є також і самоконтроль. Гравець повинен здійснювати самоконтроль у всьому: контролювати технічні та тактичні аспекти гри, свій стан здоров'я, а також обговорювати з тренером можливості поліпшення якості гри і виправлення помилок.

### **Освітні аспекти роботи**

Тренер повинен розвивати у своїх учнів специфічні вміння оволодіння технікою і тактикою настільного тенісу. Він також має позитивно впливати на учнів-тенісистів у освітньому сенсі. Тренеру не варто ігнорувати поведінкою гравця під час гри. Спортсмен, який під час гри збуджений, шкодить собі, так як при цьому слабшає концентрація його уваги. Обов'язок тренера – направляти тенісиста в потрібне русло.

Тренер, який дійсно піклується про своїх учнів-тенісистів, повинен турбуватися про їхні успіхи, а також про багато чого іншого, що, на перший погляд, не має нічого спільного з настільним тенісом.

## 2.5. Техніка гри в настільному тенісі

Спритність і швидкість, стрімкість атак і самовідданість захисту, несподіванка і дотепність тактичних комбінацій, що виконуються за долі секунди, – ось що таке гра у сучасний настільний теніс. Звичайно, вам відразу ж захочеться грати красиво і результативно, але вміти добре грати в настільний теніс – це велике мистецтво. І перш за все необхідно освоїти ази гри.

Щоб грати в настільний теніс, потрібно відповісти на три питання:

- як тримати ракетку ?
- як стояти і пересуватися ?
- як бити по м'ячу ?

### **Хватки ракетки**

Настільний теніс розвивався в Європі і в Азії. Головними зовнішніми відмінностями цих двох шкіл була хватка ракетки. Європейські та азіатські спортсмени ракетку тримали принципово по-різному. Так і виникли назви – „європейська” та „азіатська” хватки.

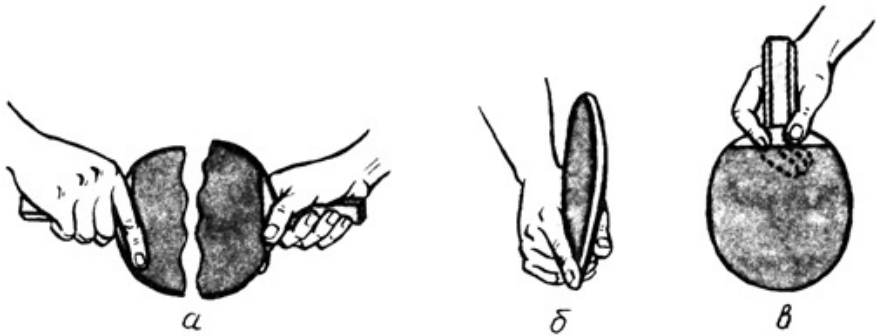
Але все змішалось в цьому світі. У 1961 р. європейську першість серед юнаків виграла москвичка Зоя Руднова, застосувавши „азіатську” хватку. В КНР, КНДР, Японії стали все частіше відходити від традиційного „азіатського” методу, і

навіть азіатські чемпіони все частіше застосовують „європейський” спосіб тримання ракетки. Тому сьогодні правильніше, напевно, розділити ці два принципово різних способи хватки (а саме вони багато в чому зумовлюють характер гри і ударів) не за географічною ознакою (Європа – Азія), а за способом тримання ракетки.

Найбільш точно виражають суть способу тримання ракетки дещо інші назви хваток: „європейська” – горизонтальна, „азіатська” – вертикальна, або хватка „пером”.

### **Горизонтальна „європейська” хватка**

При горизонтальному способі тримання ракетка вкладається в долоню, у виємку між великим і вказівним пальцями, як рука товариша при рукостисканні (*див. Рис. 12 а*). Великий палець лежить по краю гумової накладки з одного боку ударної площини ракетки, і називається завжди ця сторона ракетки правою, і всі удари нею – ударами справа. Якщо вказівний палець лежить по краю гумової накладки на іншій стороні ракетки, то ця сторона іменується лівою, а всі удари цією стороною називаються ударами зліва. Навіть коли ракетку тримають у лівій руці і начебто все навпаки, назви сторін ракетки і ударів не змінюються. Середній палець, безіменний і мізинець легко обхоплюють ручку ракетки, підтримують її, не стискаючи ручку.



*Рис. 2.12. Зображення хватки*

Ракетка при цьому дійсно знаходиться в горизонтальному положенні.

Правда, якщо великий палець лежить по краю правого боку ракетки, а вказівний – по краю лівої – це не гарантія істинної правильності хватки. Головне, домогтися такого положення ракетки в руці, щоб вона стала продовженням руки. Якщо цього домоглися, діяти ракеткою в грі так само легко і природно, неначе удари виконуються самою рукою.

Маленька деталь, але вона багато в чому визначає „почерк” гравця: ребро ракетки має бути спрямоване точно у виємку між великим і вказівним пальцями (див. Рис. 2.12 б). Невеликий поворот ракетки в ту або іншу сторону – і ракетка виходить з площини передпліччя, перестає бути частиною, продовженням руки, а удари стають неприродними, скутими, обмеженими за величиною амплітуди.

Іноді відхилення від описаної досить універсальної хватки створюють начебто особливі переваги для виконання будь-якого удару. Зручності для виконання окремих видів удару можуть бути, звичайно, і не при „класичній” хватці. Домогтися рівноцінного виконання різних ударів можна тільки при ідеально правильній хватці.

### Вертикальна „азійська” хватка

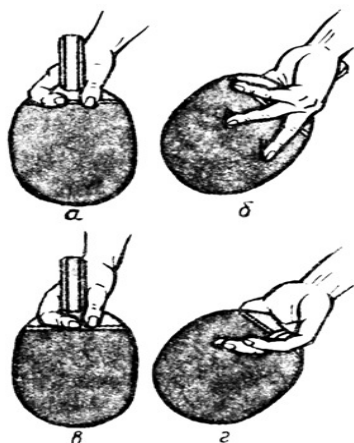


Рис. 2.13. Положення пальців при вертикальній хватці

При вертикальному способі тримання ракетки (див. Рис. 2.12 в) – азійська хватка „пером”) великий і вказівний пальці обхоплюють ручку ракетки з одного боку (ця сторона і виконує всі удари і зветься ударною, або долонню), а середній і безіменний пальці і мізинець розташовані на іншій стороні

ракетки (тильній). Подивіться на малюнку, положення пальців дійсно нагадує тримання чогось пишучого – пера, ручки, олівця (від цієї зовнішньої схожості й назва – хватка „пером”). У такій позиції ракетка займає в руці вертикальне положення.

Вертикальна хватка має кілька різновидів: положення



пальців на долонній стороні (див. *Рис. 2.13 а* – „кліщі”; *Рис. 2.13 в* – „кільце”); на тильній стороні (зігнуті, вільно лежачі – *Рис. 2.13 г*; „віяло” – *Рис. 2.13 б*) зумовлюють потужну, силову хватку, що тяжіє до обертання стильової спрямованості гри.

Взагалі, в будь-якій хватці все залежить від деталей, нюансів. Наприклад, дуже багато залежить від того, як великий і вказівний пальці стикаються з поверхнею накладки. Бажано, щоб ігрової поверхні торкалися подушечки кінцевих фаланг великого і вказівного пальців, бо вони мають підвищену чутливість. Не випадково, коли ми хочемо до чогось доторкнутися і оцінити тонкість, ніжність, м’якість чогось, одразу ж використовуємо великий і вказівний пальці. Активну участь у хватці, а отже, і в ігрових діях, відіграють подушечки кінцевої фаланги великого пальця, що сприяють більш тонким ігровим відчуттям м’яча („почуття м’яча”) при виконанні всіх видів удару лівою стороною ракетки.

### **Секрети маленького м’яча**

У настільному тенісі мяч хоча маленький, але дуже хитрий. Одна з головних хитринок – це різноманітні обертання, які можна надавати йому ракеткою. Так, м’яч може перелітати з однієї половини стола на іншу з верхнім, нижнім, правим чи лівим боковим, зі змішаним, також з правим нижньобоковим обертанням, або без обертання. Напрямок обертання м’яча

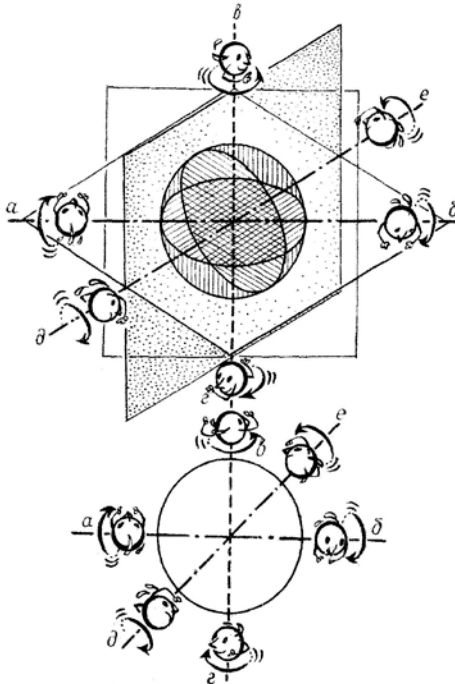


Рис. 2.14. Види і площини обертання м'яча

відскоку м'яча.

Так, м'яч, що летить без обертання, називають плоским, бо підкоряється правилу „кут падіння дорівнює куту відбиття” (Рис. 2.15 а). І якщо підставити ракетку, він відскочить від неї перпендикулярно прямо.

Кручений м'яч летить по більш вигнутій траєкторії і падає на стіл під значно більшим кутом, ніж той, що летить плоско, але відскакує від столу під дещо меншим кутом, зберігаючи при цьому колишній напрям обертання (Рис. 2.15 б).

прийнято визначати за напрямком обертання його верхньої частини по відношенню до його поступального руху. Коли м'яч летить і має верхнє обертання, напрямки обертальної і поступальної швидкості збігаються, а м'яч, що летить таким чином, називають крученим. Будь-яке обертання, як відомо, змінює траєкторію польоту і

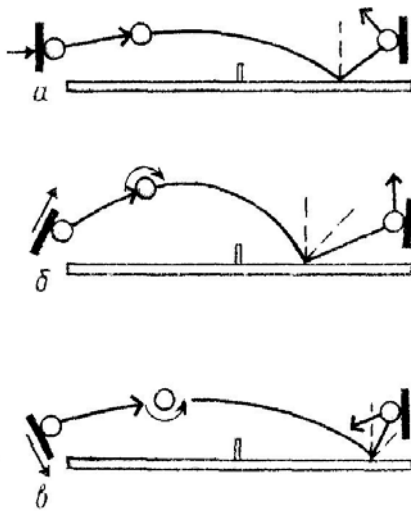


Рис. 2.15. Траєкторії польоту м'яча: а) без обертання, б) з верхнім обертанням, в) з нижнім обертанням

Від підставленої ракетки такий м'яч відскакує більше вгору, ніж вперед. Траєкторія польоту м'яча, що має нижнє обертання (різаний м'яч) (Рис. 2.15 в), більш полого, і кут приземлення, зазвичай, менший кута приземлення крученого і плоского м'ячів. Однак відскакує такий м'яч під трохи більшим кутом, ніж приземляється. Від підставленої перпендикулярно ракетки м'яч з нижнім обертанням відскакує вниз. Після відскакування різаний м'яч може зберегти колишнє обертання або перетворитися на кручений, якщо при зіткненні зі столом його обертання було незначним, а сила тертя з поверхнею столу досить велика.

М'яч, який має бічне обертання (праве або ліве) навколо вертикальної осі або близько до неї, летить так само, як і м'яч, який не має обертання, але траєкторія його польоту зміщується відповідно в праву або ліву сторону і до зіткнення зі столом, і після відскоку як від нього, так і від ракетки.

Існує і ще одна невелика хитрість: м'ячу можна надавати змішане обертання: праве верхньобічне, ліве нижньобокове, ліве верхньобічне, праве нижньобокове. Змішане обертання підпорядковується законам обертання м'яча як у вертикальній, так і горизонтальній площинах. Наприклад, для траєкторії польоту м'яча з правим верхньобоковим обертанням характерні особливості верхньо- і правобокового обертань.

Знати ці хитрощі м'яча, розуміти, як і чому він так летить, важливо всім, хто хоче менше робити помилок і перемагати своїх суперників. Адже це основа гри. Тому, граючи, необхідно пам'ятати про особливості польоту і відскоку м'ячів з обертанням, уважно слідкувати за діями партнера, старатися визначити швидкість і напрямок польоту м'яча та його обертання. Це допоможе тенісисту правильно виконувати удари і уникнути помилок.

### **Поштовх**

Найпростіший для освоєння гри технічний прийом – поштовх. Називається він так тому, що треба тримати ракетку перед собою перпендикулярно до площини стола і тильною стороною вдарити по м'ячу, ніби штовхаючи вперед. М'яч у цьому випадку летить без обертання. Таким прийомом важко виграти очко, він більш підходить для захисту, а неможливість надати м'ячу обертання знижує точність управління його польотом.

Вивчати техніку гри у настільний теніс рекомендується в такій послідовності: зрізка зліва, накат праворуч, зрізка праворуч, накат зліва.

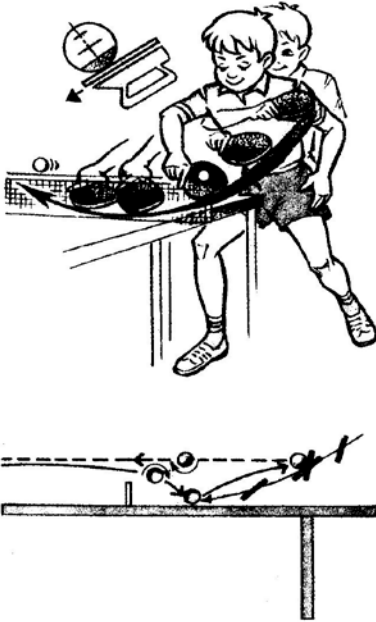
Далі освоюються більш складні технічні прийоми: топ-спін, підрізка, підставка, свічка. У якій послідовності освоювати ці прийоми і якими сторонами ракетки, підкаже спортсмену бажання, інтуїція і можливості.

### **Зрізка**

Що таке „зрізка”? Це удар, при якому м'ячу надається нижнє обертання, траєкторія польоту низька. М'яч, що летить з нижнім обертанням, прийнято називати різаним – тому удар і називають зрізка. Справа в тому, що рух, який виконується при такому ударі, подібний на аналогічний рух, коли ми що-небудь зрізаємо. Сам рух при зрізці, незалежно від того, праворуч або ліворуч ви його робите, виконуйте так, немов би ви ребром ракетки зрізуєте велику головку бутона квітки, що стоїть на тонкому довгому стеблі й при цьому намагаєтеся, щоб на ракетці залишився тільки один бутон, без стебла. Зрізка – один з найпростіших для освоєння і виконання ударів, без якого, як не дивно, не обходиться жодна зустріч у настільному тенісі. Цим прийомом, як правило, відображають м'яч, що летить без обертання або має нижнє обертання. Відбити короткий м'яч або самому зіграти, як кажуть, прийняти подачу і не дати

супернику можливості атакувати вас – все це можна здійснити за допомогою зрізки.

### Зрізка зліва



*Рис. 2.16. Зрізка зліва*

Зрізку зліва виконують із стійки, яку, зазвичай, займають для ударів зліва. Тулуб трохи розгорнуто у півоборота вліво і трохи нахилений вперед. Ноги трохи зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей: права нога попереду під кутом приблизно  $45^\circ$  до стола, ліва – ззаду паралельно задній лінії столу. Руки

зігнуті в ліктях і перед грудьми.

При замаху перед ударом руку з ракеткою необхідно зігнути і підняти до лівого плеча, а потім, випрямляючи, опустити вперед-вниз. При цьому вага тіла переноситься з лівої ноги на праву.

Однак траєкторія руху не прямолінійна, а дугоподібна. На початку руху „ніс” ракетки піднятий вгору до лівого плеча,

а наприкінці направлений туди, куди ти хочеш послати м'яч – у лівий кут, у середину або в правий кут стола. При цьому необхідно пам'ятати, щоб м'яч летів за низькою траєкторії над сіткою, регулюйте кут нахилу ракетки і рух її спрямовуйте на верхній білий край сітки.

Ракетка повинна надати м'ячу поступову і обертальну швидкість, тому удар потрібно виконувати по нижній лівій чверті м'ячі. Старайтеся, щоб м'яч вдарився нижче середини ракетки. Ракетка повинна ніби обігнути м'яч, хоча насправді вона, рухаючись з м'ячем, закручує його в потрібному напрямку.

Особливу увагу слід звернути на кут нахилу ракетки і місце контакту ракетки з м'ячем, тому що вони залежать від напрямку і швидкості обертання м'яча і від тієї швидкості обертання, яку ти хочеш йому надати.

### **Зрізка справа**

Зрізка справа, так само як і всі удари долонною стороною ракетки, виконують зі стійки для ударів справа. При цьому тулуб розгорнуто в півоборота вправо і трохи нахилений вперед. Іноді гравець стоїть майже лівим боком до стола. Ноги злегка зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, ліва нога попереду, права позаду, паралельно задній лінії стола. Руки зігнуті в ліктях, вага тіла припадає на пальці ніг.



*Рис. 2.17. Зрізка справа*

Тут ми розглядаємо техніку гри для тих, хто грає правою рукою, у „лівші” ті ж удари виконуються зліва від тулуба.

При замаху руку з ракеткою необхідно підняти до рівня правого плеча, а потім, випрямляючись, опустити вперед-вниз, вага тіла при цьому переноситься на ліву ногу. Не забудьте простежити, щоб рука з ракеткою рухалася непрямолінійно, а дугоподібно увігнутою траєкторією.

Цим забезпечується точне управління польотом м'яча. „Ніс” ракетки, так само як і при зрізці зліва, спочатку піднятий вгору, а в кінці руху направлений туди, куди ти хочеш послати м'яч. Більш активна робота кисті в момент удару дозволяє надати м'ячу велику швидкість обертання. Удар виконуйте по правій нижній чверті м'яча так, щоб він прийшовся трохи нижче середини ракетки. При цьому старайтеся ракеткою мовби „пропрасувати” м'яч по його нижній частині.



## **Поради**

Виконуючи зрізку як справа, так і зліва, контролюйте свою техніку перед дзеркалом. Щоб було менше помилок, прислухайтесь до наступних порад:

- при замашу не витягайте руку вище плеча і не притискайте при зрізці праворуч ракетку до правого плеча, а лікоть до тулуба.

- випрямляючи руку з ракеткою до кінця, робіть рух плавно, але з прискоренням. Найбільшої швидкості ракетка повинна досягати в момент удару.

- удар по м'ячу виконуйте у вищій точці відскоку перед собою.

- при закінченні руху руку з ракеткою відводьте не в сторону, а вперед-вниз до сітки.

- залежно від напрямку (верхнє або нижнє) і сили обертання приходження м'яча мінуйте кут нахилу ракетки. Чим сильніше нижнє обертання має м'яч, тим менший кут нахилу ракетки (вона більше відхилена назад).

## **Накат**

Технічний прийом накат з'явився значно пізніше зрізки. Можливість виконувати цей технічний прийом виникла з винаходом ракеток з губчастими і гумовими накладками. М'ячі ніби обкатують, „глядають” ракеткою знизу-вгору-вперед. Напевно, тому цей технічний прийом називають накатом.

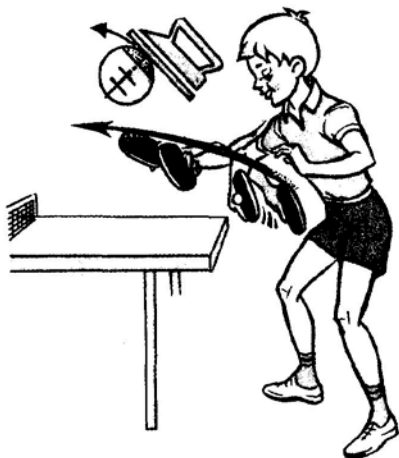
М'ячу надається верхнє обертання і більш крута траєкторія польоту, чим і забезпечується надійність його попадання на половину стола супротивника, навіть при ударі по м'ячу нижче рівня сітки.

Накат відноситься до нападаючих ударів і, так само як зрізка, вважається одним з основних технічних прийомів гри. З його допомогою можна не тільки перекидати м'яч на інший бік стола і виконувати удари по м'ячах, які мають як верхнє, так і нижнє обертання. Цим прийомом можна також контратакувати у відповідь на атаку накатом. У цьому випадку удар буде називатися контрнакатом.

Застосування накату дозволяє урізноманітнити гру, грати в більш швидкому темпі, ніж зрізка, міняти напрям і силу обертання м'яча, що дає можливість швидше здобути перемогу над суперником.

### **Накат зліва**

Накат зліва виконується з лівосторонньої стійки. При замаху ракетка опускається до лівого стегна. Удар виконується рухом руки з ракеткою знизу-вгору-вперед. Ракетка, накриваючи м'яч, немов гладить його по верхній частині. „Ніс” ракетки на початку руху дивиться вниз, а в кінці удару – вгору в сторону (рис. 2.18). Рух виконується начебто навколо ліктя.



*Рис. 2.18. Накат зліва*

При виконанні накату зліва вдарити потрібно по верхній лівій чверті м'яча, намагаючись, щоб удар прийшовся трохи вище середини ракетки, це забезпечить кращий контроль за польотом м'яча.

### **Накат справа**

Накат праворуч – один з основних атакуючих прийомів, яким більшість гравців виграють очки. Він виконується з правобічної стійки, описаної вище. Рука з ракеткою, виконуючи замах, відводиться до правого стегна. Рух здійснюється знизу-вгору-вперед (рис. 2.19, а). Рука під час удару зігнута в лікті, ракетка рухається по вигнутій траєкторії (рис. 2.19, б).

Для того, щоб виконати правильний рух, обкату ракеткою колесо дитячого велосипеда, і ви зрозумієте, як правильно виконувати удар і який повинен бути кут нахилу ракетки, щоб м'яч не летів у сітку і не перелітав через стіл.

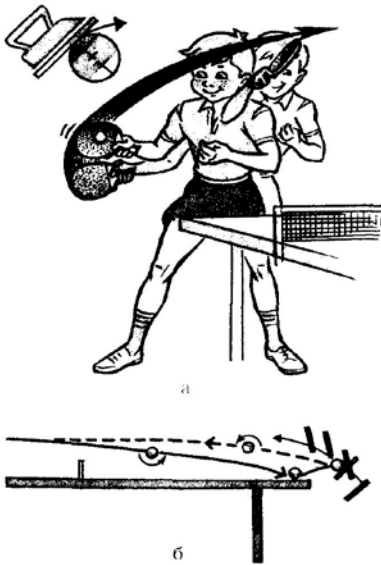


Рис. 2.19. Накат справа

При виконанні удару ракетка з передпліччям становить єдину пряму. Більш активно працює кисть, повертаючи ракетку. Рука під час удару лише трохи згинається в ліктьовому суглобі.

#### Поради:

– рука з ракеткою при замаху зігнута в лікті під кутом  $100-110^\circ$  як для накату справа, так і зліва.

Перерозгинання руки в ліктьовому суглобі ускладнює швидке і точне виконання удару. А надто маленький кут скоротить амплітуду руху.

– особливу увагу слід звернути на рух в ліктьовому суглобі. Лікоть повинен залишитися на місці, рух виконується навколо нього. Для контролю поклади ліву руку на згин правої руки і, притримуючи лікоть, виконай накат як справа так і зліва.

– при замаху „ніс” ракетки трохи опущений, а сама ракетка повинна перебувати на рівні ігрової поверхні стола або трохи нижче. Після закінчення удару „ніс” ракетки піднятий

вгору, а сама вона знаходиться біля голови на рівні очей або трохи нижче.

– удар по м'ячу виконуйте у вищій точці відскоку перед собою так, щоб удар відбувався у вершині рівностороннього трикутника, який утворюють стопи ніг і ракетка.

– рух виконуйте плавно, з поступовим прискоренням. Найбільша швидкість руху повинна бути в момент зіткнення ракетки з м'ячем.

– для збільшення поступальної швидкості не забувайте в момент удару переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу: при накаті ліворуч – з лівої ноги на праву, а при накаті справа – з правої ноги на ліву. Після того, як вивчені основні технічні прийоми можете досить точно перебивати м'яч через сітку. Розглянемо ще один удар, без якого не можна грати на рахунок -це подача.

### **Подача**

Без вдалої подачі в сучасному настільному тенісі не може бути хорошої гри на рахунок. Останнім часом подача стала таким важливим атакуючим прийомом, яким відразу ж можна виграти очко. Подачею не тільки вводиться м'яч у гру (таке завдання можна ставити лише на перших порах навчання), але й утруднюється початок атаки суперника. Від того, як зробите подачу, багато в чому залежить хід розіграшу очка.

Так само як і удари, подача може виконуватися справа й зліва, тобто долонною і тильною стороною ракетки. подача – єдиний удар, який не залежить від дій партнера, тому що м'яч підкидаєте самі. Техніка виконання подач складається, з двох частин: підкидання м'яча і самого удару. Розглянемо основні правила виконання подачі.

М'яч підкидається з відкритої долоні, при цьому великий палець відставлений убік, а інші чотири пальці витягнуті і щільно зімкнуті. Руку з лежачим на ній м'ячем тримайте перед собою або збоку від себе – так зручніше виконати підкидання. обов'язково стежте, щоб рука з м'ячем не опускалася нижче рівня стола, щоб не перетинала продовження задньої лінії стола і не перебувала б над столом – в цьому випадку подача вважатиметься неправильно поданою.

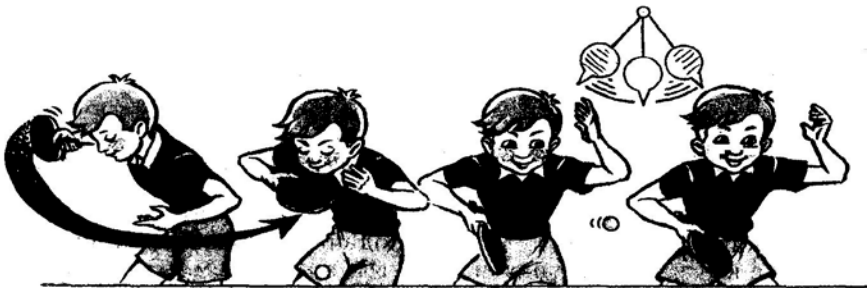
М'яч підкидається на будь-яку висоту, але не нижче 16 см, так, щоб суперник міг його побачити, а вам зручно було б замахнутися і виконати подачу. При підкиданні траєкторія польоту м'яча може відхилятися від вертикалі до 45°. Деякі гравці високо підкидають м'яч, намагаючись використати кінетичну енергію падаючого м'яча. Однак найголовніше при виконанні подачі - момент взаємодії ракетки з м'ячем. За допомогою подачі м'ячу можна надавати різні напрямки обертання. Однак найбільшу складність для суперника становлять подачі з боковим і змішаним обертанням.

У настільному тенісі існує безліч (близько 1500) подач, які розрізняються за формою руху руки з ракеткою, по траєкторії польоту м'яча, напрямку обертання і т. д. Розглянемо лише деякі з них, які можна взяти на озброєння.

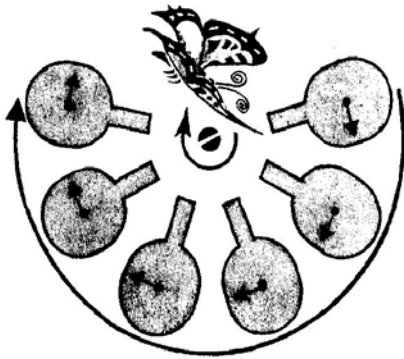


*Рис. 2.20. подача „маятник” сторонами ракетки*

подача „маятник”. Назва ця походить від самого руху, так як передпліччя і кисть з ракеткою рухаються по траєкторії дійсно, як маятник: зліва на право при виконанні подачі сторонами ракетки (рис. 2.20) і справа на ліво при виконанні подачі долонною стороною ракетки (рис. 2.21).



*Рис. 2.21. подача „маятник” долонною стороною ракетки*



*Рис. 2.22. Зіткнення ракетки з м'ячем при подачі „маятник”*

За допомогою цієї подачі м'ячу можна надавати різне обертання, залежно від того, в який момент часу відбувається зіткнення ракетки з м'ячем – на початку, в середині або в кінці руху (рис. 2.22).

Залежно від цього м'яч може придбати нижнє, бокове, верхнє або змішане обертання. Тому при виконанні подачі суперником потрібно уважно стежити, в який момент руху сталося зіткнення м'яча з ракеткою, інакше важко визначити, з яким обертанням летить поданий м'яч.

Подача „віяло” виконується, як правило, тільки долонною стороною ракетки. Рука описує півколо, спрямоване опуклою стороною вгору. Розрізняють виконання віяла в праву сторону, зліва на право, при цьому гравець займає правосторонню стійку (рис. 2.23), і виконання подачі віяло в ліву сторону (рис. 2.24), коли тенісист стає обличчям до стола.

Удар по м'ячу, так само як і при попередній подачі, можна виконувати по висхідній частині траєкторії руху, у верхній точці або в кінці руху (рис. 2.25). Це зумовлює різний напрям обертання.

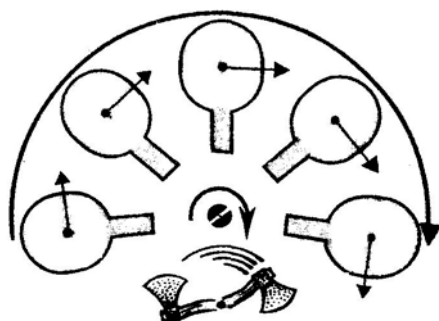




*Рис. 2.23. Подача „віяло” з правобічної стійки*



*Рис. 2.24. Подача „віяло” з нейтральної стійки*



*Рис. 2.25. Моменти зіткнення ракетки з м'ячем при виконанні подачі „віяло”*

## Поради:

- для збільшення рухливості кисті при виконанні подачі хватка ракетки трохи змінюється. Сама ракетка утримується великим і вказівним пальцями, а ручка лише злегка підтримується іншими трьома пальцями.
- старайтеся по можливості максимально розслабити кисть і виконати не широкий, але хльосткий, з максимальним прискоренням рух.
- перед початком подачі старайтеся прийняти правильне вихідне положення. Це допоможе не тільки добре виконати подачу, але і бути готовим до наступного після неї удару.
- стежте уважно за кутом нахилу ракетки під час її взаємодії з м'ячем. Від цього залежить точність попадання м'яча на стіл.

## Топ-спін



Винайшли і вперше продемонструва цей технічний прийом японські тенісисти на чемпіонаті світу в 1961 році. Спочатку за підступність його називали „диявольський м'яч з Токіо”, пізніше стали називати топ-спін (top-spin), що в перекладі з англійської означає верхнє обертання. При виконанні цього удару м'ячу надається сильне

верхнє обертання, він летить трохи повільніше по більш вигнутій траєкторії, ніж при накаті, зате при взаємодії зі столом і ракеткою має швидкий несподіваний відскік. Цей технічний прийом часто застосовують для початку і завершення атаки, а також для перехоплення атаки противника.



Розрізняють: швидкий топ-спін (більше поступального руху), зависний (що має більш кругу траєкторію польоту і більш складне верхнє обертання), бічний (м'ячу крім верхнього надається ще й бічне обертання). Іноді досвідчені гравці застосовують помилковий (обманний) топ-спін. Тенісист лише робить вигляд, що виконує сильний топ-спін, а насправді тільки злегка торкається ракеткою м'яча.

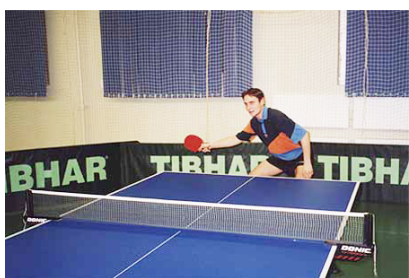
Топ-спін можна виконувати ракеткою з м'якими накладками типу „сандвіч” по м'ячу, що має нижнє обертання. У цьому випадку м'яч підкручується в „попутну” сторону, або може виконуватися по м'ячу, що має верхнє обертання, тоді м'яч треба перекрутити у зворотний бік. А це вимагає від гравця певних швидкісних якостей і точності рухів.

### **Топ-спін справа**

Техніка виконання топ-спіна праворуч аналогічна техніці накату справа. Однак для топ-спіна характерний великий замах, рука при цьому більше випрямляється, ніж при

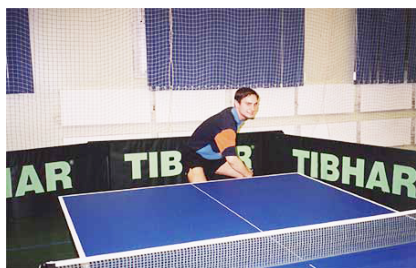


накаті. Рух руки при топ-спіні майже повністю направлено вгору. Для того, щоб м'яч сильніше обертася, удар по м'ячу треба виконувати по дотичній правій верхній чверті м'ячі. При цьому чим тонше



буде „зчеплення” м'яча з ракеткою, тим більш сильне верхнє обертання отримає м'яч. А для того, щоб м'яч летів не тільки вгору, але і вперед, активно працює, повертаючись, тулуб, вага тіла переноситься з правої ноги на ліву. Виконайте накат праворуч за великим колесом велосипеда для дорослих, і зрозумієте рух топ-спіна справа. Воно буде більш широким, а щоб м'яч обертася сильніше, кисть і передпліччя повинні працювати більш активно.

### **Топ-спін зліва**



Топ-спін зліва в даний час став грізною зброєю тенісистів, що грають горизонтальною хваткою. Економія руху, велика рухливість кисті та передпліччя при виконанні цього удару

дозволяють віднести його до передових засобів ведення гри. Напочатку виконання цей технічний прийом може здаватися незручним, але після декількох занять його можна освоїти і застосовувати вільно і природно.

Як же виконувати топ-спін ліворуч?



Топ-спін ліворуч виконується майже так само, як і накат зліва, від лівого стегна знизу-вгору-вперед, але має деякі відмінні особливості. Удар проводиться по лівій верхній чверті м'яча верхньою половиною ракетки. Рух більш широкий і енергійний, йде начебто навколо ліктя, при „обкатуванні” м'яча активніше працюють кисть і передпліччя. Так само активно в роботі бере участь корпус, вага тіла переноситься з лівої ноги на праву.

### **Поради:**

– при виконанні топ-спіна праворуч замах необхідно виконувати з правобічної стійки з великим розворотом плечей і відведенням випрямленою руки трохи назад. Це дозволить вкласти у рух більше енергії. Однак відводити руку занадто далеко назад не рекомендується, бо це ускладнить швидкий розгін ракетки;

– для створення більшого замаху при виконанні топ-спіна зліва руку з ракеткою трохи випрямити і опустити до лівого стегна, а плечі розвернути вліво так, щоб опинитися майже правим боком до стола. Такий стан при замаху дозволяє використовувати силу не тільки руки, а й тулуба;

– для надання м'ячу більшого обертального і поступального руху перед початком удару ноги зігнути більше, ніж при накатах, немов підсівши під м'яч, а в момент удару активно їх розігніть з одночасним перенесенням ваги тіла вперед з однієї ноги на іншу;

– щоб надати найбільшу швидкість руці з ракеткою, у момент взаємодії з м'ячем активніше працюйте пензлем і передпліччям;

– ударте по м'ячу при виконанні топ-спіна по дотичній. Чим тонше зчеплення м'яча з ракеткою, тим краще. Контролювати це можна по звуку. Якщо чути лише легке

шелестіння або слабкий звук удару, значить, удар виконаний правильно, по дотичній, накладкою;

– щоб надати м'ячу потрібну траєкторію і напрямок польоту, рука з ракеткою повинна обігнати м'яч. При цьому тулуб і рука по інерції можуть йти далеко в сторону. Різка зупинка руки після відскоку м'яча від ракетки знижує точність управління його польотом;

– після виконання топ-спіна старайтеся якомога швидше зайняти нову вихідну позицію і підготуватися до виконання наступного удару;

– для навчання техніки топ-спінів (як справа, так і зліва) рекомендується використовувати велоколесо, яке, крім того, дозволяє удосконалювати такі важливі для гри у настільний теніс фізичні особливості, як швидкість рухів, вибухову силу, швидкісну витривалість.

### **Підставка (блок)**

Підставка – це один з найстаріших ударів. На початку розвитку тенісу більшість любителів використовувало ці удари. Підставка відноситься більше до допоміжних і захисних прийомів гри. Застосовують її частіше для віддзеркалення несподіваних ударів і топ-спінів на столі, а також у таких ігрових ситуаціях, коли важко нанести більш ефективний удар. Проте останнім часом найсильніші майстри настільного тенісу все частіше застосовують її і як атакуючий і контратакуючий

прийом. Суть цього удару полягає в тому, що м'яч повинен бути спрямований у таку точку столу, щоб суперник не зміг продовжувати атаку, допустив помилку чи був змушений застосувати такий удар у відповідь, який міг би полегшити гравцеві контратаку.

Назва цього удару обумовлена суттю самого руху: ракетку просто підставляють до м'яча, і він, підлетівши, немов сам відскакує від неї. Підставкою, зазвичай, приймають короткі м'ячі, такі, які після відскоку не вилітають за межі стола. Б'ють по м'ячу в основному з полулета, рідше – у верхній точці траєкторії відскоку. Удар недоцільно виконувати на значній відстані від стола, так як у цьому випадку важко контролювати силу і напрям польоту м'яча.

Підставку можна виконувати долонною і тильною стороною ракетки. Крім того, розрізняють активну і пасивну підставки. Якщо просто підставити ракетку під прилітаючий м'яч, це буде пасивний удар, а якщо ракетку коротким рухом кисті та передпліччя просунути вперед, накриваючи нею м'яч, то вийде швидка активна підставка. Якщо ви приймаєте сильний удар суперника, то для того, щоб пом'якшити зіткнення м'яча з ракеткою, іноді необхідно навіть зробити під час удару невелике амортизуючий рух ракеткою назад, що дозволить погасити і послабити поступальну швидкість м'яча.



Виконуючи цей удар, дуже важливо правильно визначити швидкість польоту, силу і напрям обертання відбиваного м'яча і вибрати кут нахилу ракетки і траєкторію її руху.

Запам'ятайте, що кут підведення ракетки до м'яча залежить від місця відскоку і особливостей його обертання. Чим сильніше верхнє обертання м'яча, тим більше слід нахилити до сітки площину ракетки. При цьому регулятором кута нахилу ракетки є вказівний палець при підставці праворуч, великий палець – при підставці ліворуч. Підставка досить проста для освоєння і не вимагає значних зусиль. Удар цей виконується в короткий час і практично без замаху. Рухи ніг і тулуба зведені до мінімуму.

### **Підставка зліва**

Підставку зліва виконують з нейтральною стійки близько біля стола рухом схожим на накат зліва, але лише з незначним просуванням руки вперед. Підійдіть ближче і підставте ракетку під м'яч, який відскочив від стола. Слідкуйте за тим, щоб ракетка знаходилася вище м'яча і в момент удару, наче накривала б його. При цьому тулуб ваш теж може трохи нависати над столом, а рука, щоб була зігнута в лікті і злегка притиснута до тулуба. Намагайтеся тримати м'яч перед собою, ближче до живота і це дозволить вам включати в роботу тулуб.

## Підставка справа

Удар цей виконують по м'ячу, що летить збоку від гравця, із стійки для накату праворуч, але іноді і з нейтральної стійки. Вдаючись до цього технічного прийому, намагайтеся підійти ближче до стола, винесіть руку з ракеткою вперед як при накаті справа, так, щоб ігрова площину ракетки на початку удару була відкрита під кутом, необхідним для прийому даного м'яча. У момент удару, закриваючи ракетку, перенесіть центр ваги тіла на ліву ногу. Техніка виконання підставок зліва і справа нескладна. Головне, зосередьте вашу увагу на наступних моментах:

- стежте, щоб ракетка в момент удару знаходилося над столом, вище його поверхні або над крайньою білою лінією стола;

- не приймайте м'яч дуже витягнутою рукою далеко від себе, це ускладнить контроль за польотом м'яча, намагайтеся виконувати удар по висхідному м'ячу або у вищій точці його відскоку;

- оцінюйте швидкість і силу обертання приходження м'яча і правильно вибирайте кут нахилу при її підведенні до м'яча;

- використовуючи підставку, намагайтеся повернути м'яч у сторону суперника швидко і в незручне для нього місце.

## Підрізка

Підрізку використовують для відображення сильних ударів суперника: накатів, топ-спінів, завершальних ударів і ударів, виконуваних на середній і далекій дистанції від стола. При цьому м'ячу надають низьку траєкторію польоту з нижнім або нижньобоковом обертанням. За формою руху вона аналогічна зрізці, тільки виконується далі від стола і з більш широкою амплітудою руху. Свою назву вона отримала від самого руху – тут м'яч ніби підрізується широким рухом, так, немов зрізуєте під корінь стебло квітки. Основна мета цього технічного прийому – забезпечити надійне відображення м'яча, ускладнити супернику виконання завершальних ударів. Свого часу гравці застосовували підрізку як захисний прийом для відображення накатів і ударів суперника. Таких гравців називали „захисниками” тому, що вони стояли на середній або дальній дистанції від стола і пасивно відбивали м'ячі підрізуванням. Поява топ-спіна додала підрізці більш активний характер, її стали використовувати і для підготовки атаки, а в наші дні – як атакуючий і контратакуючий удар. Великі можливості дає застосування швидкої атакуючої підрізки. Виконання такого удару в ході гри може застати суперника зненацька, змусити його високо відбити м'яч. Однак і застосування цього удару зажадає від вас не тільки вміння

точно визначати дії суперника і швидко реагувати на них, а й добре володіти переміщеннями, і контролювати політ м'яча.

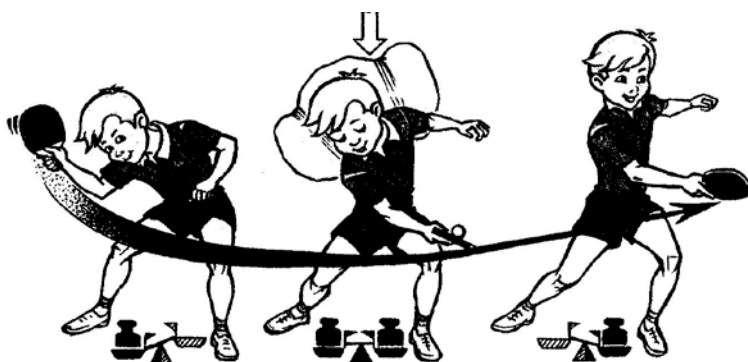
Підрізку, зазвичай, виконують по м'ячу, що опускається, коли він знаходиться нижче рівня сітки або навіть ігрової поверхні стола, або на значній відстані від стола. Тоді ви маєте у своєму розпорядженні достатньо часу на підготовку до удару; в той же час вам зручніше і легше виконати підрізку, оскільки у м'яча опускається швидкість і помітно знижується, а обертання слабшає. Мається на увазі, що необхідною умовою правильного виконання підрізування є вміння надати ракетці потрібний кут нахилу при підведенні її до м'яча. Недостатній нахил може призвести до того, що суперник отримає зручний для атаки високий м'яч. При досить сильному нахилі ракетки м'яч може потрапити в сітку. Тому, якщо зустрічний м'яч має сильне верхнє обертання і велику швидкість польоту, вам слід зробити акцент на русі ракетки вниз, немовби притиснути м'яч вниз, до підлоги. Якщо ж м'яч має слабке верхнє обертання, то рух виконуйте більше вперед.

При цьому пам'ятайте: чим далі від стола ви виконуєте удар, тим більш широким має бути рух. При виконанні підрізки стежте також за узгодженістю рухів, переміщаючи вагу тіла з однієї ноги на іншу, координуючи рухи тулуба і ігровий руки.

Отже, якщо ви вже готові взяти собі на озброєння цей технічний прийом, то необхідно знати, що в сучасному

настільному тенісі все рідше приносить успіх гра, в якій відсутня атака. Тому удари захисного характеру завжди повинні передбачати можливість переходу в напад. Не зловживайте захисним підрізанням, намагайтеся урізноманітнити гру, частіше використовуйте атакуюче підрізання, тільки тоді можна розраховувати на успіх.

### Підрізка справа



*Рис. 2.26. Підрізка справа*

Підрізку справа виконують із стійки для ударів справа: ліва нога трохи виставлена вперед, вага тіла на правій нозі, тулуб розгорнуто і трохи відхилено вправо. Рукою з ракеткою робите замах вгору – назад до рівня плеча, а потім зверху – вниз – вперед виконуєте ударний рух, ноги згинаєте в колінах, немов виконуючи напівприсядку. Нанести удар ви повинні нижньою половиною ракетки по нижній частині м'яча. У момент удару центр ваги тіла переносите з правої ноги на ліву. Рух здійснійте за рахунок роботи ніг, тулуба, плеча,

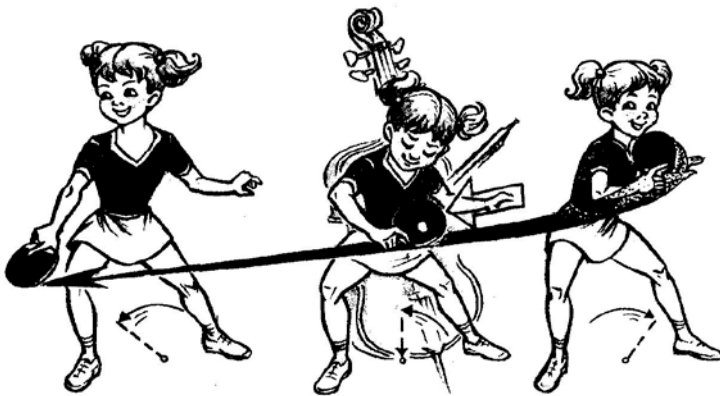
передпліччя і кисті. Найбільш важливу роль у замаху грають передпліччя і тулуб. При виконанні удару головною віссю обертання, навколо якої відбувається рух, є лікоть. Енергія обертання м'яча забезпечується активністю кистьового руху і швидкістю його виконання, так як пензлем м'ячу можна надати сильне нижнє обертання. Рука і тулуб в цьому випадку лише супроводжують м'яч і направляють його політ. Для того, щоб уникнути помилок при виконанні підрізування праворуч, звертайте увагу на наступні моменти:

- ноги знаходяться на ширині плечей, при чому ліва нога трохи попереду, а тулуб розгорнуто вправо. У такому становищі легше керувати польотом м'яча;
- стежте, щоб при виконанні замаху рука з ракеткою піднімалася не вище рівня голови і не відводилася занадто далеко назад (за спину), це значно знижує швидкість ударного руху;
- вибір потрібного кута нахилу ракетки при її підведенні до зустрічного м'ячу з урахуванням сили його обертання і швидкості польоту дозволить вам не робити помилок і низько і надійно посилати м'яч в бік суперника;
- для надання м'ячу сильного нижнього обертання при виконанні удару надзвичайно важлива активна робота передпліччя і особливо кисті, а також – плеча і тулуба;

– при виконанні підрізки лікоть не в притул має бути близько до тулуба – рух має бути вільним і досить широким, щоб забезпечити хороший контроль за польотом м'яча (рис. 2.26).

### Підрізка зліва

При виконанні підрізки зліва у вас набагато більше можливостей у грі, ніж при підрізці справа. Підрізку зліва можна відобразити м'ячами з більшої площі стола, особливо тими, що летять у центр стола і навіть з правої його половини, що спрямовані прямо в тулуб. Крім того, стійку, в якій виконуєте підрізку зліва, можна використовувати і для наступних атакуючих ударів зліва і справа, так як ви стоїте обличчям до стола.



*Рис. 2.27. Підрізка зліва*

При класичній захисній підрізці зліва гравець стоїть впівоберта вліво до стола, ліва нога знаходиться позаду правої,

при замаху з поворотом тулуба вліво вагу тіла переносять на ліву, злегка зігнуту ногу.

При ударах зліва тулуб обмежує амплітуду замаху, тому для збільшення замаху й посилення ударного руху руки розгортаються вліво, а праву руку з ракеткою, відводячи для замаху до лівого плеча, спрямовують у бік суперника.

Під час виконання удару не забудьте руку випрямити зверху – вниз – вперед, ліву ногу також випрямити, вагу тіла перенести на праву ногу. Особливість цього прийому полягає в тому, що рука починає рух до м'яча вже зігнутою у лікті, і удар здійснюється в основному зусиллями передпліччя і кисті.

Удар по м'ячу виконуйте нижньою половиною ракетки по нижньо – бічній або нижній частині м'яча. Так само, як і при виконанні підрізування праворуч, стежте за рогом нахилу ракетки. Намагайтеся виконати удар трохи ліворуч від тулуба, навпроти лівої ноги. При освоєнні підрізування зліва зверніть увагу на наступні моменти:

- „ніс” ракетки на початку замаху піднятий вгору і знаходиться на рівні лівого плеча, не виставляйте при цьому лікоть вперед, рух вниз – вперед виконуйте вільно;

- підрізку робіть збоку від себе, на лінії лівого плеча, але не перед животом і не дуже далеко від тулуба, рука повинна бути трохи зігнута в лікті. Це забезпечить вашим рухам оптимальну амплітуду і швидкість;



– стежте за узгодженістю рухів, перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу, координацією рухів тулуба, плеча, передпліччя і кисті;

– підрізування виконуйте по м'ячу, який знаходиться на рівні сітки або трохи нижче неї. Не чекайте, коли м'яч опуститься нижче рівня ігрової поверхні стола; удари по таким м'ячам значно знижують результативність самого прийому;

– плавно згинайте ноги і переносьте вагу тіла з лівої ноги на праву, щоб погасити обертання і поступальну швидкість м'яча.

Використовуючи у грі підрізка, пам'ятайте, якщо ви перебуваєте на середній або дальній дистанції від стола, то вам доведеться багато і швидко рухатися; особливо важко тоді відбивати косі м'ячі та м'ячі, що направляються на середину стола, тому вчіться правильно і швидко пересуватися (рис 2.27).

### **„Свічка”**

Існує ще один цікавий технічний прийом – „свічка”, який рідко використовується у грі. Це такий технічний прийом, при якому м'яч направляють по дуже високій траєкторії над сіткою. При цьому м'ячу можна надавати сильне обертання верхнє (кручена „свічка”) або нижнє (різана „свічка”), що значно ускладнює прийом. Можна посилати м'ячі аналогічним рухом, надаючи їм обертання, щоб увести в оману суперника.

В основному цей технічний прийом можна віднести до захисних ударів. Зазвичай, гравці застосовують його у тих випадках, коли змушені дуже далеко відійти від стола або не залишається часу для підготовки до активного відбиття м'яча. У подібних ситуаціях широким рухом знизу вгору прагнуть перекинути м'яч супернику по крутій траєкторії: по-перше, щоб виграти час для підготовки до наступного удару, а по-друге, щоб високо відскочив м'яч і змусив суперника допустити помилку. Проте в даний час „свічку” застосовують і як активний атакуючий прийом, що змушує суперника відійти від стола і навіть захищатися.

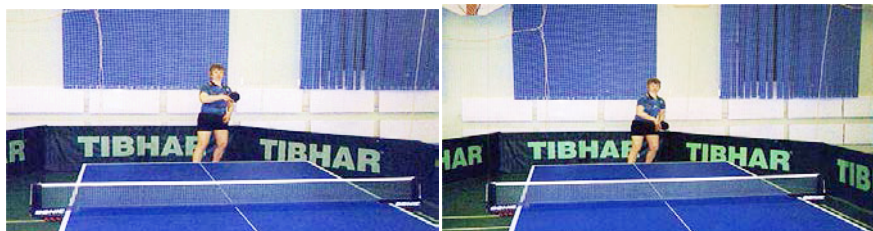


**Свічка справа**

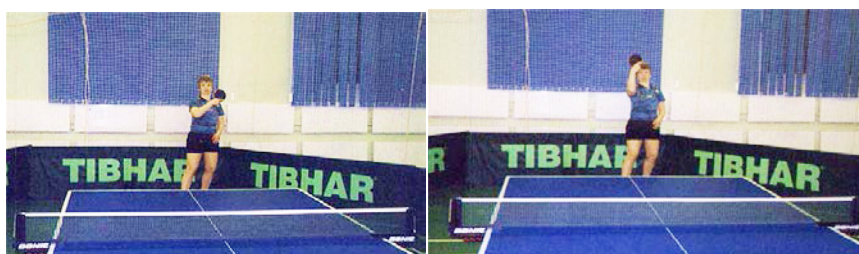


„Свічки” можна проводити і справа, і зліва. Кручені „свічки” виконують аналогічними рухами, як у топ-спіні справа і зліва, а

різані „свічки” – аналогічними рухами як підрізування праворуч і ліворуч.



Свічка зліва



При виконанні „свічок” у початківців часто зустрічаються характерні помилки:

- скутий короткий рух;
- відсутність контролю за польотом м’яча, що виражається у великому розкиданні м’ячів на половині суперника;

- слабке обертання м’яча.

Щоб уникнути помилок при виконанні кручених і різаних „свічок”, звертайте увагу на наступні моменти:

- правильно підходьте до м’яча і виконуйте удар по падаючому м’ячу – це дозволить надати йому більш круту траєкторію польоту;

- „присідайте” під м’яч, допомагайте закриття його не тільки кистю, а й за допомогою ніг і тулуба;
- для надання м’ячу сильного обертання, намагайтеся вдарити по ньому тільки по дотичній, з більш активним рухом кисті, точно координуючи рух всіх інших частин тіла;
- стежте, щоб амплітуда руху була широкою, це дозволить краще контролювати політ м’яча;
- намагайтеся посилати м’ячі на задню білу лінію стола, що змусить суперника відійти від стола і відповісти вам пасивно.

### **Кілька порад з техніки настільного тенісу**

Тепер ви вже знайомі з різноманітними технічними прийомами гри в настільний теніс, особливостями їх виконання і, напевно, вже освоїли деякі з них. Одні удари далися вам досить легко, інші виявилися дещо складнішими, а треті, можливо й досі не під силу і складні для освоєння. Вірте у свої сили, і систематичні заняття допоможуть вам досягти бажаного результату.

Кожен гравець освоїв індивідуальну манеру виконання техніки. Тому не намагайтеся копіювати гру майстрів настільного тенісу чи техніку ударів своїх партнерів. Вдосконалюйте техніку гри, але при цьому пам’ятайте основні правила, яким підкорюються всі види ударів і яких необхідно

дотримуватися. Початківці-тенісисти, прагнуть швидше освоїти техніку м'яча, тягнуться до нього і виконують удар тільки рукою. Перш ніж виконати удар, оцініть ситуацію, подумайте, який технічний прийом потрібно застосувати. Слідкуйте уважно за діями суперника, намагайтеся якомога раніше і точніше визначити напрям удару, швидкість польоту і силу обертання м'яча, щоб правильно вибрати технічний прийом, точку удару по м'ячу, точно підібрати кут нахилу ракетки і розподілити зусилля при ударі.

Пам'ятайте, що кожен удар починають з замаху й виконують з прискоренням. При замаху і виконанні всіх видів ударів, крім подач, не піднімайте лікоть занадто високо – це заважає правильному виконанню руху і включення у виконання удару тулуба. Не робіть занадто великий замах при несильних ударах. Це ускладнює концентрацію зусиль безпосередньо в момент удару. Перед кожним ударом займайте правильну позицію. У першу чергу це забезпечить вашому удару успіх. Адже з неправильної і незручної стійки важко виконати хороший сильний удар. Пам'ятайте: взаємодія ракетки з м'ячем має відбуватися перед тулубом і трохи збоку від нього – так, щоб точка удару становила вершину рівнобедреного трикутника, основою якого є стопи, а вершиною – точка удару. Удар при цьому бажано виконувати у вищій точці відскоку м'яча від стола. Однак сучасна швидкісна

гра змушує відбивати м'ячі якомога раніше по висхідному м'ячу і з напівлежу. Під час удару не забудьте вагу тіла переносити з однієї ноги на іншу в напрямку удару. Це дозволить вам збільшити силу удару, за допомогою ваги всього тіла. Перенесення ваги тіла повинно збігатися з максимальним прискоренням руки у момент контакту ракетки з м'ячем, що збільшить ефект удару. Не стискайте досить сильно ручку ракетки, кисть повинна бути трохи розслаблена. Це дозволить краще керувати ракеткою і „відчувати” м'яч. Не зловживайте сильними ударами – сильний удар не завжди приводить до виграшу очка. По можливості намагайтеся кожному удару надавати обертання: верхнє або нижнє або змішане, залежно від ігрової ситуації. Це дозволить стабілізувати політ м'яча і забезпечить надійність його попадання на стіл. Слідкуйте за правильним співвідношенням обертального (вгору) і поступального (вперед) рухів при ударі. Намагайтеся грати більш активно, виконуйте всі удари з максимально можливим просуванням руки вперед.

Не забувайте про ці правила не тільки під час занять, а й у момент гри на рахунок. Через деякий час ви не помітите, як рухи „самі собою” будуть виконуватися правильно, підсвідомо, автоматизовано.

## Вчіться пересуватись під час гри

Стіл для гри шириною трохи більше півтора метра, і на перший погляд здається, що грають у настільний теніс тільки рукою: замахнувся і вдарив по м'ячу ракеткою. Однак це не так. Придивіться до гри кращих спортсменів-тенісистів. Ноги гравця не стоять на місці, а начебто танцюють (виробляють па). Уважно спостерігаючи за грою тенісиста, часом важко помітити, як він виконує пересування до м'яча між ударами, щоб вчасно перебувати в потрібному місці. У цьому полягає майстерність тенісиста. А правильні і швидкі пересування – запорука гарної гри. Адже за одну зустріч іноді тенісистові доводиться виконати 400-700 ударів і подолати відстань 800-1500 м.

Крім того, чим далі гравець відходить від стола, тим більше йому доводиться пересуватися.

**Стійки.** Головна мета пересувань гравця полягає в тому, щоб якомога швидше переміститися в передбачуване місце удару, зайняти зручну стійку і здійснити точний удар. Вихідне положення має серйозний вплив не тільки на техніку удару, але і на швидкість пересувань.

Розглянемо більш детально правильну стійку для гри у настільний теніс. Стійка може бути **нейтральною**, коли тенісист стоїть обличчям до стола і очікує відповідних дій суперника; **правобічною** – для удару праворуч, у цьому

випадку гравець стоїть вправо до стола; **лівобічною** – гравець для удару стоїть зліва, вправо до стола для більш зручного виконання замаху й самого удару.



*Рис. 2.28. Нейтральна стійка тенісиста (вигляд спереду і збоку)*

У нейтральному положенні тенісист, зазвичай, стоїть обличчям до стола, ноги на ширині плечей або трохи ширше, пальці трохи розведені в сторони, п'яти підведені, вага тіла припадає на пальці, ноги зігнуті в колінах, які злегка спрямовані всередину (рис. 2.28). Тулуб злегка

нахилено вперед, плечі розслаблені, рука, що тримає ракетку, зігнута під прямим кутом і знаходиться перед тулубом, голова піднята, погляд спрямований вперед, щоб стежити за польотом м'яча. Таке стійка дозволяє швидше за все і з найменшими витратами сил пересуватися в потрібному напрямку.

З стійки на прямих ногах, з дещо відхиленням назад центром ваги, важко швидко починати рух. Прямими ногами важко далеко відштовхнутися, в той час, зігнуті ноги готові швидко „спрацювати” для будь-якого способу пересувань. А



вихідне положення гравця на носках, з перенесеним вперед центром ваги, дозволяє йому з меншими зусиллями почати рух у потрібному напрямку.

Однак кожен гравець вибирає зручну для себе стійку: трохи ближче або даліше від стола, правіше або лівіше його середини. Вибір стійки залежить від росту гравця, його фізичних даних, швидкості реакції, координації рухів, особливостей техніки і стилю гри. Якщо тенісист високого росту з довгими кінцівками, то йому бажано стояти даліше від стола, ніж гравцеві низького зросту. Для того, щоб визначити, на якій відстані краще розташовуватися, потрібно стати біля стола у нейтральну стійку, таким чином, щоб ракетка, що знаходиться перед тобою в трохи зігнутій руці, злегка торкалася заднього краю стола.

Якщо ти віддаєш перевагу частіше виконувати удари долонною стороною ракетки (тобто удар справа від себе), то краще зміститися трохи вліво від середини стола, а якщо зворотною стороною (удар ліворуч) – то, навпаки, ближче до правого кута стола. Таким чином, ударами справа або зліва можна контролювати більшу частину стола.

Якщо ти прагнеш грати активно і бити по м'ячу, то краще перебувати на ближній дистанції біля стола. А якщо ж ти віддаєш перевагу застосовувати удари з нижнім обертанням, то тоді бажано трохи далі відійти від стола.

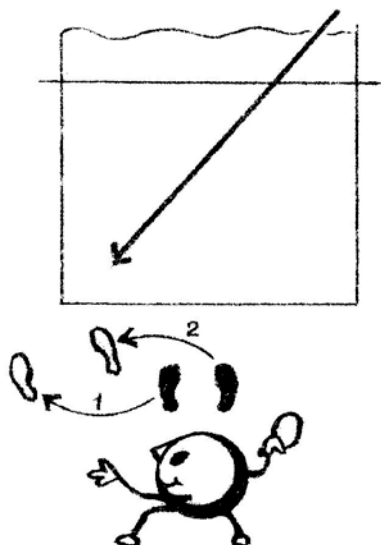
Дуже важливо не тільки зайняти відповідну позицію для удару, але й насамперед сконцентрувати увагу як летить м'яч. При розсіяній увазі навіть правильна стійка не може забезпечити виконання успішного удару.

**Способи пересувань.** Характер переміщень в грі найрізноманітніший, адже м'яч може летіти в різних напрямках, тому й рухатися можна і вздовж стола, вправо, вліво, вперед, назад, по діагоналі, щоб виконати довгий косий удар м'яча праворуч, а потім встигнути до короткого м'яча в лівому куті стола.

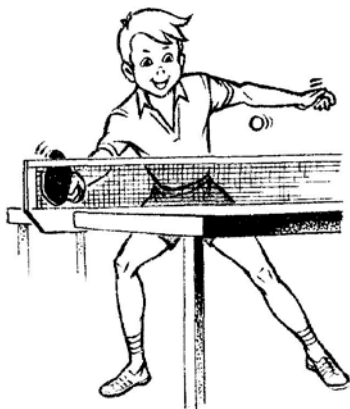
Основним способом пересувань у грі є кроки. Стрибки і кидки неефективні, оскільки вимагають більше зусиль. Крім того, у стрибку певний час гравець знаходиться без опори, що ускладнює точне керування ракеткою і може привести до втрати рівноваги.

До того щоб повернутися у вихідне положення для переходу на нову позицію, потрібно значно більше часу, ніж при переміщенні кроками.

У грі тенісисти користуються такими різновидами переміщень: однокроковий спосіб (кроки, переступання і випаді), двокроковий – (перехресні приставні кроки). Рідше застосовують стрибки. Залежно від масштабу пересувань кроки розрізняють великі, середні та малі.



*Рис. 2.29. Однокроковий спосіб пересування (кроки)*



*Рис. 2.30. Випад (вправо, вліво, вперед і т. д.) для прийому короткого або косоного м'яча*

Кроки застосовуються при переміщеннях тенісиста на незначні відстані або для того, щоб зайняти правильну позицію. При цьому крок у напрямку до м'яча роблять ближчою до нього ногою, а інша займає потрібну для виконання удару позицію (рис. 2.29). Удар також може виконуватися одночасно з кроком другої ноги, що значно збільшує силу удару. Переступання застосовуються для поворотів на місці або незначного пересування вперед-назад. Гравець немовби тупотить на місці. Випади застосовуються в основному для прийому коротких або косих м'ячів (рис. 2.30). При випаді

ближча до м'яча нога виконує широкий крок і сильно згинається в коліні.

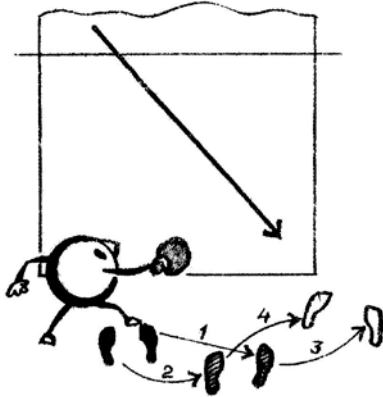


Рис. 2.31. Приставні кроки

Приставні кроки застосовуються в основному для переміщень вздовж стола вправо-вліво. При цьому перший основний крок виконується ближчою до м'яча ногою, а другий підтягується до рівня основної стійки (рис. 2.31). При значній відстані гравця від м'яча

виконується кілька приставних кроків.

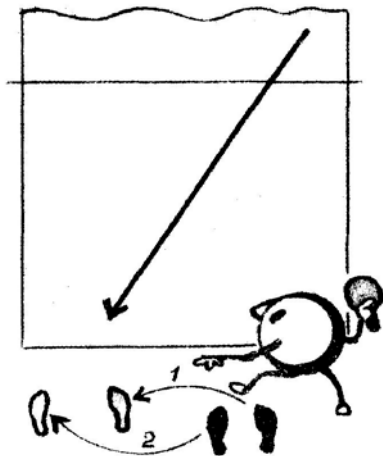


Рис. 2.32. Перехрестні кроки

Перехрестні кроки тенісисти часто використовують при грі на середній або дальній дистанціях.

При цьому способі пересувань перший крок виконують ногою, яка знаходиться даліше від м'яча яку переносять

попереду (передній перехресний крок) або ззаду опорної ноги (задній перехресний крок).

Потім опорну ногу підтягують і ставять на необхідну відстань для виконання удару (рис. 2.32). Зверніть увагу, що рух у напрямку польоту м'яча починає не ближня, а дальня до м'яча нога. Наприклад, при пересуванні вліво – вперед потрібно зробити крок правою ногою. Зазвичай перехресні кроки виконують з поворотом тулуба у напрямку пересування і наступним приставним кроком чи переступанням. Зручніше застосовувати перехресні кроки при діагональних пересуваннях.

При цьому для діагональних пересувань вперед використовують передній перехресний крок, а для діагональних пересувань назад – задній перехресний крок.

**Пересування в парі.** Особливий розділ в техніці пересувань. У парній грі тенісисти, виконуючи по черзі удари, повинні постійно міняти положення так, щоб не заважати партнеру, але в той же час вчасно опинитися на місці. Розглянемо п'ять основних способів пересувань в парній грі, які найбільше зустрічаються в іграх досвідчених тенісистів.

**Перший спосіб** пересування можна назвати *лінійним*. Виконавши удар, партнер відходить убік – один весь час вправо, а другий – вліво за домовленістю або ж у найкоротшу до краю стола сторону так, щоб не загороджувати поле зору

партнера. Даний спосіб пересування застосовується у разі, якщо один партнер грає лівою рукою, а інший – правою або ж обидва тенісиста грають на ближній дистанції.

*Другий спосіб* пересування називається „*T-подібним*”. Він використовується, коли один з гравців вважає за краще грати на ближній, а інший – на середній або дальній дистанції. Граючи в ближній зоні гравець пересувається вправо-вліво вздовж стола, а його партнер – вперед-назад.

*Третій спосіб* пересування – „*I-подібний*” – використовується, якщо обидва гравці вважають за краще грати на середній від стола дистанції. У цьому випадку спортсмени також дотримуються основного принципу парної гри: зіграти успішно самому і створити найбільш сприятливі умови гри для партнера. Щоб уникнути зіткнень і дати можливість партнеру вільно пересуватися біля стола, один з гравців рухається вперед-назад, а другий – з лівої частини майданчика по діагоналі зліва-направо.

Часто в парі застосовується *четвертий спосіб* пересування – „*O-подібний*”. Після виконання удару біля стола гравець відходить убік і назад за спину партнера, займає його місце, а партнер пересувається до стола. При цьому способі гравці пересуваються по колу звільняючи майданчик для виконання ударів. Рух по колу може відбуватися як за годинниковою стрілкою, так і проти, в залежності від того, на

яку половину стола вдариться м'яч. Якщо м'яч прилітає в праву половину стола, то гравець після удару відходить вправо-назад, звільняючи місце партнеру. Щоб не помилятися, в який бік треба пересуватися після удару, необхідно дотримуватися наступного правила: не перетинати поле зору партнера, пересуватися в найкоротшу сторону, до одного з кутів стола.

**П'ятий спосіб** пересування – „*Л-подібний*” – використовується, коли у парі грають лівша і правша. Гравці знаходяться у різних кутах стола на певній відстані від нього: правша в лівому кутку, а лівша у правому – і виходять до стола для виконання ударів. Таке розташування гравців зумовлено тим, що у більшості тенісистів кращими є удари долонною (внутрішньою) стороною ракетки.

Всі ці способи пересувань успішно застосовуються в грі й навіть можуть поєднуватися у розіграві одного очка. Тому не обмежуйте свій технічний арсенал одним або двома способами пересувань.

Дуже важлива в парній грі злагодженість у пересуванні партнерів. Адже пересуватися треба під час відповідних ударів партнера і суперника, намагаючись при цьому передбачити його дії у відповідь і швидко зайняти потрібну позицію для нанесення задуманого удару. Не треба відходити дуже далеко від стола, інакше не встигнеш швидко підійти, та й стояти

занадто близько один до одного теж не бажано, так як це буде сковувати дії партнера. Уміння добре пересуватися на майданчику допоможе не тільки здобути перемогу над суперником, але й стати хорошим партнером.

### **Поради**

Щоб швидше опанувати правильну техніку пересувань і „наздогнати” навіть самі підступні м’ячі, прочитайте ці поради і намагайтеся їх дотримуватися під час тренувань і змагань.

– перш ніж виконати удар, прийміть правильне зручне вихідне положення, від цього залежить не тільки якість удару, але і швидкість пересувань.

– при переміщеннях зберігайте основну стійку тенісиста або ж приймайте її в момент перед приземленням ніг.

– при використанні способів пересувань у різних напрямках стежте, щоб центр ваги був на пальцях ніг і переносився в напрямку удару.

– після виконання кожного удару найкоротшим шляхом повертайтеся до середини столата і готуйтеся до наступного удару.

– пересуваючись біля стола, не метушіться, рухайтесь легко, уникайте зайвих рухів, не робить двох кроків, якщо можна зробити один. Зайві рухи забирають дорогоцінний час, заважають правильній підготовці до удару.



- вчися пересуватися в різних напрямках, робіть повороти в сторони, це підвищить майстерність гри.
- постійно вдосконалюйте спеціальні фізичні якості – швидкість, гнучкість, витривалість, координацію рухів.
- не шкодуйте часу і уваги на освоєння раціональних способів пересувань, так як уміння правильно, раціонально і швидко пересуватися – ключ до успіху в грі.
- для освоєння і закріплення правильної техніки пересувань використовуйте імітаційні вправи й ідеомоторне тренування.

### **Навчайтеся перемагати**

Коли берете в руки ракетку, мрієте про те, щоб виграти у своїх суперників. Про це мріє кожен. На відміну від шахів, футболу або хокею в настільному тенісі нічийі бути не може, а, отже, завжди є переможець.

Щоб вигравати, треба вміти вибирати правильну тактику – план гри, який дозволить максимально використовувати свої сильні сторони і не дати можливості зробити те ж саме противнику. Адже не даремно кажуть: грають ракеткою, а виграють головою. Тому, перш ніж ударити, подумайте, як і куди полетить м'яч. Запам'ятайте, що не завжди сильні удари приносять бажану перемогу. Часто у грі технічно добре підготовлений гравець програє менш підготовленому, але більш сильному в тактиці. Дуже важливо

не тільки плпнувати свої дії, але і передбачати відповідні дії суперника. Це і є тактика. Знання з тактики допоможуть здобувати перемоги над суперниками, рівними за силою і навіть сильнішими.

Технічні прийоми залежно від ігрової ситуації можуть застосовуватися з різними тактичними цілями. Вони можуть бути атакуючими, контратакуючими, підготовчими та захисними.

**Підготовчими** називаються такі технічні прийоми, які передують атаці і сприяють її кращій організації та проведенню. **Атакуючими** називаються такі активні дії і прийоми, мета яких – виграш очка. Атакуючі дії можуть бути як *поодинокими*, так і *серійними*. **Контратакуючими** вважаються такі дії, за допомогою яких гравець, прагне перехопити ініціативу, грає ще більш активно, тобто на атакуючі дії противника також відповідає атакуючими ударами, тобто контратакує. **До захисних прийомів** відносять такі, за допомогою яких гравець намагається „вийти” із складної ігрової ситуації, прагне тільки потрапити на стіл – аби не програти очко або не дати можливості супернику виконати який-небудь удар.

Кожен тенісист має свою техніку і манеру ведення гри. Залежно від того, які технічно-тактичні дії гравець застосовує для досягнення перемоги. Тенісистів прийнято ділити на **нападників**, які дотримуються наступального стилю гри;

**захисників** – представників позиційного стилю – і **універсальних гравців**, які успішно поєднують надійний захист з ефективним нападом.

**Нападники** – це гравці, які прагнуть розіграти м'ячі у швидкому темпі, часто застосовувати атакуючі та контратакуючі удари, прагнуть володіти ініціативою протягом усієї гри і при найменшій можливості атакувати і контратакувати.

**Захисники** – це спортсмени, які очікують помилок противника, змушують його робити помилки, в результаті своїх складних, точних і стабільних дій.

**Універсальні гравці** – це тенісистки, що поєднують захист з нападом і контрнападом. При активному захисті спортсмен не чекає помилок противника, а чергує удари так, щоб перешкоджати його активним діям.

## 2.6. Тактика гри у настільний теніс

Тактика гри поділяється на *тактику подач, тактику приймання і тактику розіграшу очка.*

Перед початком зустрічі гравці з допомогою жеребкування вирішують, хто першим буде подавати або вибирати кращу сторону. Часто тенісист не знає, що вибрати. Звідси і починається тактика. Перш ніж прийняти рішення, подумайте, якщо граєте з сильним суперником, впевнені у собі і ведете в рахунку, то вибирайте право подачі. Так як подача дає певні переваги, то, створивши розрив у рахунку з перших м'ячів, постарайтеся утримати його до кінця партії. Якщо граєте з незнайомим суперником або невпевнені у результаті гри, то вибирайте право прийому подачі. У цьому випадку, при рівному рахунку наприкінці партії, подачі будуть ваші, а це означає, що будете мати деяку перевагу.

Розіграш очка складається з подачі або прийому подачі, залежно від послідовності дій і безпосереднім обміном ударами. Кожен з цих елементів гри має свої особливості застосування і тактику.

### **Тактика подач**

Гра на рахунок починається з подачі. Від того, яким буде перший хід, залежить виграш самого очка. Виконання подачі дає певні переваги тому, хто подає. По-перше, подача – технічний прийом, з якого починається тактична атака, тобто

це перший удар по слабкому місцю противника – перший крок до виграшу очка. А по-друге, подача – єдиний технічний прийом, який не залежить від дій противника, так як подає сам собі, підкидає м'яч з будь-якого зручного для себе положення. У того, хто подає, є всі можливості чітко і обдуманно виконати цей прийом. Якщо врахувати, що за одну партію тенісист подає 15-20 подач, то відповідно стільки раз він має перевагу для виграшу очка. Крім того, гарною складною подачею можна відразу ж виграти очко. І якщо раніше подачу вважали лише засобом введення м'яча в гру і мало приділяли уваги її вдосконаленню, то зараз подачі відносять до активних засобів нападу, а їх виконання досягло технічної віртуозності.

У даний час найбільш ефективними є швидкі довгі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами. Такі подачі вибивають противника з його зручної позиції, не дають можливості виконати задуманий удар. Також ефективними є подачі зі складним (змішаним) обертанням в середину столу. Їх треба подавати так, щоб противнику було незручно розпочати атаку і коротко відбити м'яч.

Граючи на рахунок, треба пам'ятати, що хороша подача нерідко зумовлює результат матчу. І щоб здобувати перемогу над суперником, в арсеналі гравця повинні бути дві-три „коронні” подачі, якими необхідно скористатися у складні моменти гри. Подачі повинні відрізнятися точністю і

швидкістю польоту, складністю і різноманітністю обертання м'яча та активністю. Виконуючи подачі, потрібно вміти і приймати їх, так як і суперник теж виконає подачі.

### **Тактика прийому подач**

Дуже часто дії початківців при прийомі подачі зводяться лише до того, щоб відбити м'яч будь-яким способом на бік противника, даючи йому тим самим можливість атакувати після своєї подачі, а отже, виграти очко. При прийомі подачі необхідно проявляти ініціативу. Намагайтеся використовувати при прийомі подачі будь-які можливості для застосування активних атакуючих і контратакуючих дій. При прийомі подачі краще стояти трохи далі від столу, так як зробити крок вперед і виконати удар в русі набагато зручніше і ефективніше, ніж відступати назад. Щоб знати, куди і з яким обертанням летить м'яч, уважно слідкуйте за діями того, хто подає, за траєкторією руху ракетки, особливо в момент її зіткнення з м'ячем. Будьте налаштовані на активні дії і готові до відбивання як довгих так і коротких м'ячів.

Довгі подачі з нижнім і верхнім обертанням приймайте швидким накатом або топ-спіном, направляючи при цьому м'яч в незручні для противника зони столу, щоб „вибити” його зі зручної позиції і не дати можливості виконати заздалегідь задуманий удар. Довгі подачі з сильним боковим або змішаним

обертанням теж намагайтеся приймати активно, бо з підрізки суперника буде зручно атакувати.

Короткі подачі потрібно приймати косо і коротко легкою зрізкою або коротким накатом, щоб не дати можливості розгорнути атаку й ініціювати гру тому, хто подає.

### **Тактика розіграшу очка**

Після подачі та її прийому дії гравців стають менш передбачуваними і виникає безліч різних ігрових ситуацій. Дуже важливо гравцеві вміти у момент між ударами знайти ефективний тактичний варіант.

Складовими тактики розіграшу очка є швидкість відповідних дій: швидкий чи повільний темп гри, який можна нав'язати противнику, виконуючи удари по висхідному м'ячу або по м'ячу, який опускається, при цьому необхідна висока точність і стабільність техніко-тактичних прийомів, застосування активних атакуючих і контратакуючих дій, використання прийомів з різними обертаннями м'яча та ін.

Тактика гри багато в чому залежить від особливостей самого тенісиста, стилю гри і рівня фізичної та технічної підготовки суперника, а також стилю його гри.

### **Тактика парних ігор**

Особливо цікаво грати у парах. Така гра приваблива своєю емоційністю, адже два гравці – це вже маленький колектив, який повинен вміти швидко і злагоджено

взаємодіяти. Хоча партнери відбивають м'ячі по черзі, навантаження в парних іграх для учасників не менше ніж в одиночних. Пари можуть бути чоловічі, жіночі та змішані. Велике значення в тактиці парних ігор має правильне розсташування гравців. Тут, виконуючи удари по черзі з партнером, приймаються м'ячі від одного суперника, а посилають іншому. У парній грі перевагу має пара, яка вибирає розташування гравців, кому і від якого суперника приймати м'ячі. Зазвичай, займають таку позицію, щоб сильний гравець виконував удари на слабшого гравця з пари суперника.

У змішаних парах, коли грає хлопчик з дівчинкою, рекомендується вибрати таке розташування при подачі, щоб хлопчик приймав удари від хлопчика, а дівчинка від дівчинки. У цьому випадку сильний гравець приймає удари від сильного суперника, але атакує слабкого. У парній грі тенісисти повинні володіти хорошими подачами і потужними ударами, вміти швидко і злагоджено пересуватися по майданчику і не боятися ударів противника.

У парній грі подачі не є настільки небезпечною зброєю, як в одиночній, оскільки подаються у певну зону. Але для чіткої взаємодії гравців у парі бажано попередньо обговорити з партнером, які подачі будуть подавати, щоб заздалегідь підготуватися до дій суперників. Можна домовитися про умовні знаки, якими гравець перед початком подачі під столом



рукою з м'ячем показує, яку подачу він виконуватиме – довгу або коротку, з нижнім або верхнім обертанням.

Тактика парних ігор ґрунтується на застосуванні таких техніко – тактичних прийомів і в такі зони столу, де суперники, відбиваючи м'ячі, заважали б один одному, зустрічалися, або, навпаки, не встигали б підійти і вдарити по м'ячу.

Ось декілька варіантів тактики парної гри.

Мета одного варіанту – змусити суперників постійно заважати один одному. Для цього обидва партнери посилають м'ячі в одне і те ж місце столу, наприклад в лівий кут або на середину. Якщо ж ці дії не приносять успіху і суперники встигають до м'яча для відбиття ударів, то направляйте м'ячі в те місце, де знаходиться гравець, який щойно виконав удар, або в тому напрямку, куди він пересувається після удару.

Інший тактичний варіант застосовується для того, щоб не дати почати атаку одній з пар. У цьому випадку необхідно виконати наступну комбінацію: кілька разів направити м'яч в один кут столу, щоб гравці перемістилися туди, а потім несподівано вдарити в протилежний кут так, щоб суперник, який відбиває м'яч, не зміг до нього дотягнутися. Бажано, щоб при цьому м'яч летів по прямій, оскільки такий удар коротший діагонального і застає суперника зненацька.

Третій варіант тактики полягає в наступному: партнери посилають м'яч у різні напрямки, змушуючи суперників

розійтися по кутах столу, а потім двічі направляють м'яч в одну і ту ж зону столу. Особливо ефективна ця тактика у разі слабкої взаємодії і повільного пересування суперників.

Гра з суперниками захисного стилю цікава тим, що вони своїми діями ускладнюють виконання швидких атакуючих ударів. Вести гру в цьому випадку треба, поєднуючи довгі накати короткими м'ячами і сильно крученими топ-спінами, після яких м'яч піднімається вище сітки, що є зручним для завершення атаки. Головне в тактиці нападників проти захисників – не поспішати із завершенням атаки.

### **Поради**

- пам'ятайте, у парних іграх важливо не тільки самому зіграти, а й дати можливість зіграти партнеру;
  - навчіться розуміти партнера;
  - знаходьте загальні тактичні рішення;
  - не дорікайте партнеру за помилки, вмійте у важку хвилину підтримати його.
- у парній грі головне – не перемога, а взаєморозуміння, взаємопідтримка і взаємовиручка.

### **Тактика атакуючої гри проти гравця нападаючого стилю**

Якщо гравець віддає перевагу нападаючому стилю гри і зустрічається з суперником, який дотримується такого ж стилю, то намагайтеся нав'язати йому свою зручну для вас

тактику. Ініціативу беріть у свої руки, і випереджайте суперника у використанні атакуючих і контратакуючих дій. Для цього зверніть серйозну увагу на подачі, які ви використовуєте. Подача повинна бути виграшною або такою, щоб, з одного боку, не дати можливості противнику почати з неї атаку, а з іншого – створити передумови для своєї атаки. Рекомендуємо застосовувати складні короткі й складні швидкі довгі подачі, що вибивають гравця, який приймає подачу зі зручної позиції.

Для досягнення успіху важливо також вміти приймати подачі так, щоб не дати супернику почати атаку, і в той же час самому бути готовим виконати її в будь-який момент. Для побудови тактики гри проти гравця нападаючого стилю можуть підійти всі перераховані тактичні варіанти. Їх вибір залежить від ваших можливостей і особливостей гри суперника. Тому намагайтеся мати у своєму арсеналі не тільки виграшний технічний прийом, який забезпечить вам очко, а також добре награні, відпрацьовані тактичні варіанти і комбінації технічних елементів у своїй подачі; на прийомі подачі суперника, а також у ході розіграшу очка, застосування яких дозволить вам виграти очко.

### **Тактика атакуючої гри проти гравця захисного стилю**

Подачі мають велике значення для побудови тактики гри проти гравців захисного стилю і нападника. Намагайтеся

застосовувати атакуючі подачі не тільки для виграшу очка, а й для того, щоб поставити суперника в не вигідне становище для виграшу. Подачі бажано виконувати короткі, щоб не дати супернику можливості з вашої подачі розпочати або завершити атаку.

Для побудови тактики гри з гравцями захисного стилю рекомендується застосовувати тактичні варіанти зміни ігрового ритму, постійної зміни напрямку польоту м'яча, відволікати увагу з подальшими несподіваними швидкими діями, особливо направляючи м'яч у живіт або в протилежний від місця знаходження суперника кут столу. Успіх приносить також тактичний варіант „затиск” в один із кутів столу, щоб потім несподіваним швидким ударом, накатом або топ-спіном в інший кут столу застати суперника зненацька. Якщо суперник погано рухається вперед-назад, то надсилайте м'ячі різноманітно, направляючи їх саме у цих напрямках, повертаючи то повільні короткі, то швидкі довгі м'ячі і, вибравши ситуацію, завершуйте атаку. Пам'ятайте, що гравці захисного стилю іноді прагнуть виграти очко самі й, не очікуючи помилки, можуть несподівано не тільки атакувати по короткому м'ячу зі столу, а й контратакувати ударом або контротоп-спіном. Будьте готові до подібних атак, навчіться відповідати на такі м'ячі контратакуючими діями.

## **Тактика захисної гри проти гравця нападаючого стилю**

Тактика гравця захисного стилю в основному залежить від дій суперника і тактичних варіантів, які він застосовує. Виграти очко вдається або в результаті помилки гравця атакуючого стилю, або коли він дасть можливість виграти гравцеві захисного стилю. Гравець захисного стилю, на відміну від нападника, який атакує серійно, свій коронний, сильний атакуючий елемент виконує, як правило, один раз, що ускладнює його прийом суперником. Гравцям захисного стилю рекомендується в основному використовувати тактичні варіанти „тривалого розіграшу очка” і зміни ігрового ритму, заплутуючи ігровими діями, нелогічною грою, які мають мету не дати супернику серійно нападати і завершувати розпочату атаку.

## **Тактика захисної гри проти гравця захисного стилю**

Коли зустрічаються два гравці, які надають перевагу одному стилю, то іноді один з них змінює своє ігрове амплу та грає як гравець нападаючого стилю. У таких випадках підходять вже перераховані тактичні варіанти і комбінації для гравця-нападника проти гравця захисного стилю і гравця захисного стилю проти нападника, або по-іншому – два гравці ведуть вичікувальну гру, сподіваючись на помилку суперника. У цьому випадку можна застосовувати такі тактичні варіанти, як нелогічна гра, зміна ритму в грі зрізки, „затиск” і деякі інші.

Однак, якщо для прискорення гри вводиться правило 13 ударів, тоді треба прагнути активізувати гру на своїх подачах, застосовуючи варіанти для нападаючого стилю, а також активно грати на подачах противника, оскільки противник, готуючи свою атаку, часто стає необережним і повертає зручні для атаки м'ячі. Як би не грав суперник – в захисному або нападаючому стилі, намагайтеся урізноманітнити гру, варіювати її темп. Несподіванка задуманих комбінацій, творчий підхід до гри досить важливі.

Знання тактичних комбінацій, варіантів, володіння ними допоможуть правильно скласти тактичний план і успішно здійснювати його в грі з конкретним противником.

Вибираючи тактичні варіанти і комбінації гри, виходите з рівня вашої фізичної та технічної підготовки і можливостей суперника. Протиставляйте свої сильні сторони слабким сторонам суперника, намагайтеся нейтралізувати його сильні сторони – і ви досягнете успіху в грі.

### **Як вивчати суперника?**

Правильно складений тактичний план майбутньої гри з конкретним суперником – половина виграшу. Щоб скласти його, потрібно спостерігати за грою майбутнього суперника, вивчати його індивідуальні особливості, вести записи.

Спостерігаючи за грою майбутнього суперника, зверніть увагу на такі деталі:

- якою рукою грає ваш суперник і як тримає ракетку;
- якою ракеткою і якими типами накладок користується;
- у якому стилі грає;
- яка його загальна фізична підготовка, наскільки розвинені такі якості як витривалість, швидкість реакції і пересувань, спритність, сила;
- як і якою технікою гри він володіє; особливу увагу зверніть на те, яку подачу використовує та які улюблені технічні прийоми;
- які технічні прийоми застосовує при своїй подачі, на прийомі подач та в ході розіграшу очка;
- постарайтеся оцінити його вольові якості: як він себе веде при виграші і програші партії;

Мистецтво тактики починається з вміння бачити. Не пошкодуйте часу, поспостерігайте за грою майбутнього суперника серйозно, вивчайте його, адже вміння бачити, правильно аналізувати і робити необхідні висновки найважливіша особливість тактики гри.

## **Розділ III. Спортивний інвентар для настільного тенісу**

### **3.1. Ігровий майданчик**

У настільний теніс грають скрізь, де можна встановити прямокутний стіл. Майданчиком для гри в домашніх умовах може служити житлова кімната, веранда на дачі, а на свіжому повітрі – рівна ділянка землі розміром 7,5x4,5 м, згідно рекомендованих правил змагань. У великих залах, де можна поставити кілька столів, їх розташовують на відстані не менше 2 метрів один від одного, а ігровий майданчик, щоб не залітали м'ячі з сусідніх столів, обмежують бортиками темного кольору висотою 75 см. Підлога в залі переважно має бути дерев'яною.

Приміщення для занять має бути досить просторим і мати природну або штучну вентиляцію. За нормами спортивної гігієни вентиляція необхідна, якщо на одну людину припадає менше 20 кубічних метрів повітря. Бажано, щоб висота приміщення була не менше 4 метрів, але можна грати і в житловій кімнаті. Освітлення у такому залі може бути природнім або штучним. При штучному освітленні – переважніше лампи денного світла, які необхідно вішати на висоті не менше 3 метрів, інакше вони будуть давати тінь. Потужність ламп повинна бути такою, щоб гравці без напруги могли стежити за польотом м'яча. Освітленість при цьому становить 400 люкс.



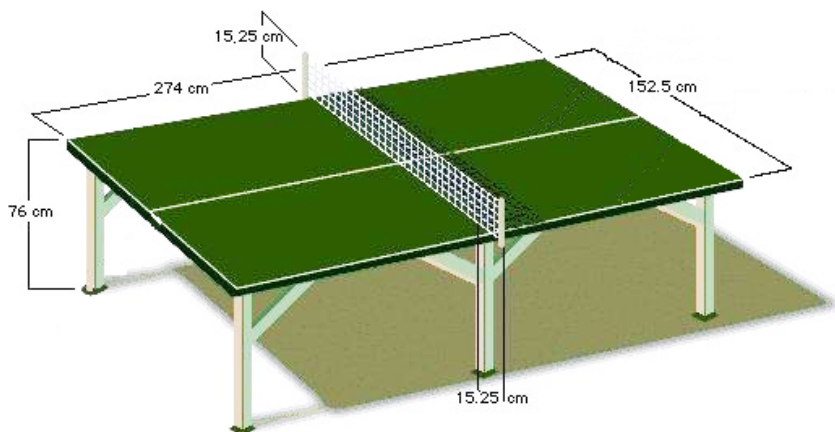
Для гри на свіжому повітрі необхідно обладнати найпростіший майданчик з рівним твердим земляним ґрунтом. Не рекомендується грати на асфальті або іншому надто жорсткому покритті. Уникати жорсткого покриття особливо важливо людям середнього та похилого віку, а також тим, кого турбують болі в хребті. При влаштуванні ігрового майданчика на повітрі не забудьте передбачити навісний тент висотою не менше 4 метрів від землі. Розташуйте столи так, щоб сонце не світило в очі та не заважало гравцям, якщо немає тенту. Найзручніше розташовувати стіл з півдня на північ. Бажано, щоб майданчик оточував фон темного кольору, на ньому білий м'яч видно краще. Фоном можуть служити спеціальний екран з тканини, щит або зелені насадження, що захищають ще й від вітру.

У приміщенні стіни також фарбують у темний колір – зелений або синій, бо вони заспокійливо діють на нервову систему. Не шкодуйте часу на обладнання такого майданчика. Гра у настільний теніс на свіжому повітрі ранньою весною, влітку чи пізньої осені – справжнє задоволення.

### **Стіл**

За правилами змагань стіл для настільного тенісу (Рис.3.1) повинен бути прямокутним, довжиною 274 см, шириною 152,5 см. Висота його 76 см. Розміри ці прийшли до нас з Англії. В англійських одиницях це 9х6 футів.

Не засмучуйтеся, якщо у вашій квартирі немає місця для такого стола. Для гри в домашніх умовах цілком може підійти і обідній стіл. Дітям дошкільного та молодшого шкільного віку висоту стола можете знизити до 60-70 см. За кордоном для дітей випускають спеціальні дитячі столи зменшених розмірів (8x4 фути, або 244x122 см). При бажанні можна самим обладнати такий стіл і навіть з висувними ніжками, що дозволяють змінити висоту. У міру того, як діти підростають, збільшують висоту стола. Ігрова поверхня стола повинна бути горизонтальною, гладкою, рівною, матовою, темного, бажано зеленого кольору. На поверхню стола наносять лінії білого кольору шириною 2 см по краях і середню лінію шириною 0,3 см для парної гри – паралельно бічних лініях.



*Рис.3.1. Стіл для настільного тенісу*

Столи для настільного тенісу продають у магазинах. Але зовсім нескладно зробити їх самим. Роблять стіл з твердих, рівних дощок або дерев'яно-стружкової плити товщиною не менше 15 мм. Можна використовувати й інший матеріал, що дає хороший відскік м'яча. Головний критерій якості стола – рівномірний відскік м'яча. Перевіряють його наступним чином: м'яч, який впав з висоти 30,5 см (1 фут), повинен відскочити на висоту не менше 23 см. Стіл може бути цілісним і розбірним, що складається з двох половин. Головне, коли робите стіл своїми силами, стежте, щоб ігрова поверхня не мала викривлень.

### **Сітка**

Над столом натягується сітка довжиною 183 см. Висота її по всій ширині стола 15,25 см. В середині верхньої крайки сітки шириною 1,5 см (вона білого кольору) натягують шнур; нижній край повинен торкатися до поверхні стола. Сітка плетена, з квадратними клітинами розміром 1,3-1,5 см. Стійки сітки, якими вона кріпиться до стола, відступають від бічної грані стола на 15,25 см.

### **Ракетка**

Перед кожним початківцем- гравцем та й не тільки перед ним, постає проблема – як вибрати ракетку. Дійсно, підібрати її дуже важливо, бо вона повинна стати зручним продовженням руки. При виборі ракетки враховуйте свої

індивідуальні особливості – довжину руки, силу м'язів, розміри кисті, стиль гри. Відповідно до цього вибирайте ракетку за вагою, товщиною, формою ручки, силою відскоку і розміром ігрової поверхні.

Для тенісистів, які застосовують так звану горизонтальну хватку найбільш ходовими розмірами ракетки є такі: довжина – 26-30 см, ширина – 15-17 см, товщина дерев'яної основи 4-6 мм, її вага від 75 до 100-110 грамів, вага ракетки з накладками від 160 до 200 грамів.

Фанера, з якої виготовляють ракетки, може бути з 3-9 шарів різних порід дерев. Від того, як чергуються породи дерева, залежить швидкість відскоку м'яча, контроль управління його польотом. Для поліпшення пружності підставки (дерев'яної основи) ракетки і прискорення відскоку м'яча зарубіжні фахівці придумали застосовувати графітові прошарки. Ракетки, що дають швидкий відскік м'яча, рекомендують гравцям, які віддають перевагу активній швидкісній грі, володіють хорошими швидкісними якостями. Ракетки, що дають повільний відскік, більше підходять гравцям, які віддають перевагу сильним ударам. Оптимальна форма і розміри ручки ракетки залежать від розмірів вашої руки. Занадто товста ручка обмежує рухливість кисті й утруднює управління ракеткою; занадто вузька – може стати причиною хворобливих відчуттів і пошкоджень на долоні і

пальцях. Для того, щоб ручка була зручною, потрібно акуратно підточити її: візьміть ракетку звичною хваткою і після гри зверніть увагу на місця, де з'явилися на руці почервоніння або потертість, – там і підточіть ручку.

### **Накладки**

Пропонуємо кілька порад, як підібрати накладки.

У настільному тенісі велике значення має матеріал, яким обклеєна ігрова поверхня основи ракетки. В історії гри відомі ракетки різних форм – круглі, овальні, прямокутні; виготовлені з різних матеріалів – дерева, фанери, шкіри; різної конструкції – навіть струнні. Ігрову поверхню ракеток у різні часи обклеювали пергаментом, пробкою, наждачним папером, велюром, мікропористою губкою, каучукової гумою.

Гумові накладки популярні й сьогодні. Адже сучасна гра у настільний теніс будується на різноманітних обертах м'яча, швидких і несподіваних ударах по низькій траєкторії. Такі удари можна виконати тільки ракеткою з гумовими накладками, які можуть бути одношаровими (гума наклеєна на ракетку пухирцями назовні) і двошаровими. Двошарові накладки називають „сендвіч”, що по-англійськи означає „бутерброд”, – верхній шар гумовий, нижній – з пористої губки. Верхній шар може бути наклеєний пухирцями назовні – „прямий сендвіч” або всередину – „обернений сендвіч” .

Любителям, які роблять перші кроки в настільному тенісі,

спочатку краще грати жорсткою ракеткою – тобто з одношаровою гумою. Основний недолік ракетки з жорсткою накладкою – неможливість надати м'ячу сильного обертання, проте легко приймати такі м'ячі і точно направляти їх у потрібне місце стола. Якщо ви граєте в захисному стилі та використовуєте удари без сильних обертань, вам підійдуть ракетки з одношаровими накладками. Якщо ви вже освоїли основні удари і досить стабільно та точно направляєте м'яч, можна взяти ракетку з двошаровими накладками. Ракетка з накладками типу „прямого сендвіча” дозволяє краще відчувати м'яч, надавати йому сильнішого обертання і швидше відбивати.

Така ракетка користується попитом у гравців високого класу, але є ще більш популярна серед провідних тенісистів ракетка з накладками типу „обернений сандвіч”. Гума на такій ракетці наклеєна на губку пухирцями всередину, ігрова поверхня тверда. Коефіцієнт тертя у неї значний. Завдяки цьому можна домогтися потужного обертання і високої швидкості польоту м'яча. Особливість гри ракеткою з такими накладками полягає в тому, що при кожному ударі по м'ячу необхідно надавати обертання. В іншому випадку точність гри невелика.

При оцінці якості накладки, зазвичай, орієнтуються на три показники: швидкість польоту м'яча, інтенсивність

обертання і точність контролю. Підбираючи накладки, пам'ятайте: чим тонша губка, тим вища пружність і швидший відскік м'яча, а чим більша сила тертя накладки на поверхню м'яча і чим товстіша та м'якша губка, тим більшої швидкості обертання можна йому надати

Якщо ви не однаково володієте ударами справа і зліва, можете комбінувати накладки, наприклад, з одного боку наклеїти накладку з товстою губкою, що дозволить вам надавати м'ячу обертання, а з іншого – з тонкою губкою, щоб швидко і несподівано атакувати. Правильний підбір накладок дозволить вам збагатити техніку і тактику гри.

Взагалі, вибір ракетки – справа смаку. Щоб підібрати саме ту ракетку, яка буде вам зручна для руки, й для душі, експериментуйте, пробуйте грати ракетками різної ваги і з різними накладками. Адже це – ваша зброя у грі, доглядайте за нею, бережіть від механічних пошкоджень, сонячних променів. Час від часу накладку протирайте ватним тампоном, злегка змоченим у воді. Зберігати ракетку найкраще в спеціальному чохлі.

### **М'яч**

Гра в настільний теніс не має дрібниць. Візьмемо таку, здавалося б, просту річ, як м'яч. Тут є свої секрети і премудрості. Діаметр м'яча 40 мм, важить всього 2,7 грама і є найлегшим і найменшим з усіх м'ячів, що використовуються в

спортивних іграх. М'ячі виготовляють з матового целулоїду білого кольору або особливого сорту пластмаси. Однак є ще й гумові м'ячі, якими грають в Японії і навіть проводять окремі чемпіонати країни. Для любителів, які грають у настільний теніс заради задоволення, за кордоном випускають м'ячі різних кольорів: помаранчевого, салатого, жовтого, двоколірні (синій з червоним) і навіть в клітинку. Але для спортивної гри краще білий м'яч. Вибираючи м'яч, звертають увагу на яскравість, його колір, вагу, правильність форми, однакову товщину і пружність обох половин, а також яким чином склеєно шов. Шов повинен бути гладким і проходити рівно серединою м'яча. М'яч, в якому одна половина легша другої, для гри не придатний – у нього неправильний відскік, нерівномірне обертання і неточний політ. „М'який” м'яч з дуже тонкими стінками, як правило, легший „жорсткого” і має слабкий відскік. Важкий м'яч слабкіше обертається, тому траєкторія його польоту не настільки вигнута, як у легкого м'яча.

Як же все-таки вибирати м'яч? Давайте познайомимося з деякими секретами. Щоб перевірити жорсткість м'яча, однаковість пружності обох половин, його беруть в руки і злегка стискають великим і вказівним пальцями, рівномірно натискаючи на половинки, якщо зусилля, з яким ви тиснете на половинки, однакове й опір м'яча також однаковий, це



означає, що м'яч хороший. Кулясту форму м'яча можна перевірити, покрутивши його долонями на рівній поверхні, якщо обертання м'яча нерівномірне або при візуальному огляді він здається не круглої, нерівної форми, то ним грати небажано.

### **Форма гравців**

Традиційна спортивна форма гравців у настільний теніс – це темного кольору майка або футболка, шорти для чоловіків і спортивна спідниця для жінок. При занятті оздоровчим настільним тенісом може підійти і повсякденний одяг. Головне, щоб він був зручним, не сковув рухів і добре вбирав вологу. Не рекомендується надягати костюм світлого тону (білого, світло-жовтого і т. п.), а також яскравий одяг – на такому тлі не буде видно м'яча. На ноги рекомендується легке взуття на гумовій підшві – кросівки, кеди, напівкеди. Підшва дозволяє гальмувати при різких швидких переміщеннях. Для усунення ковзання підшви спортивне взуття змочують водою або натирають каніфоллю.

Якщо взуття вільно сидить на нозі, це може привести до надмірного навантаження зв'язок і навіть до травми. Взуття для гри у настільний теніс повинно мати хороші амортизаційні властивості, тому рекомендується у спортивне взуття вкладати м'яку амортизуючу устілку.

Граючи точно, швидко, впевнено, виявляючи наполегливість, ініціативність та рішучість можна покращити свою майстерність і досягти певних результатів.

### **3.2. Вимоги до правил техніки безпеки під час проведення навчальних занять та при проведенні спортивно-масових заходів**

Настільний теніс не відноситься до особливо травмонебезпечних видів спорту, але висуває певні вимоги до місця та умов проведення занять.

Місце для проведення занять з настільного тенісу, насамперед має відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. Зал для занять повинен бути, перш за все, світлим, так як йде велике навантаження на зоровий аналізатор. За умовами санітарно-гігієнічних норм освітленість повинна бути 400-600 люкс на 1 м кв.

Столи повинні бути розташовані так, щоб освітлення не засліплювало гравців, а джерело штучного світла має знаходитися на висоті не менше 5 м від рівня підлоги, рівномірно і досить яскраво висвітлювати ігровий майданчик. Джерела денного світла повинні бути задрапіровані, якщо вони заважають проведенню змагань. Ігровий фон повинен бути темнішим ніж м'яч, щоб не зливався з ним і не викликав напруги зору.

Підлога в залі повинен бути дерев'яною, не надто слизькою і жорсткою при гальмуванні (наприклад гумовою, тартановою та ін), світлою, щоб м'яч було добре видно.

Температура в залі не повинна бути вище 17-20 градусів С. Підвищення температури викликає потовиділення, а при протягах це може викликати простудні захворювання. Зал повинен добре провітрюватися, але без протягів. Кондиціонери або вентилятори, повинні стояти так, щоб не викликати вихрових потоків повітря, щоб не змінювати траєкторію польоту м'яча.

При проведенні змагань на двох столах і більше довжина і ширина приміщення повинні відповідати зазначеним вимогам. При цьому у великих залах ігровий майданчик повинен бути відокремлений від інших ігрових майданчиків і від глядачів однаковими огорожами (бар'єрами) темного кольору висотою 75 см. Бар'єр являє собою, як правило, каркас прямокутної форми з легких металевих трубок, обтягнутих тканиною або м'яким пластиком. Каркас не повинен мати гострих кутів – тканина або пластик повинні щільно прилягати до підлоги. Бар'єри повинні бути стійкими, але легко падати при поштовху для попередження травми гравців. Рекомендована довжина бар'єру – 1,4 м.

Ігровий майданчик на свіжому повітрі повинен мати:

- будь-яку тверду долівку, обов'язково рівну поверхню без горбів, купин і трави;
- розміри ігрового майданчика повинні відповідати розмірам майданчика в приміщенні;
- обов'язково мати фони темного кольору. При цьому фонами можуть служити спеціальні тканини, бар'єри або зелені насадження, що забезпечують достатній захист від вітру.
- ґрати на відкритому майданчику рекомендується при температурі не нижче +10 градусів С.

Важливою умовою при проведенні занять є раціональне розміщення столів. Столи не повинні знаходитися навпроти джерел світла: вікон, дверей, бо викликать відсвічування або втрату м'яча під час стеження. Столи повинні знаходитися на такій відстані, щоб гравці не заважали один одному і не могли випадково вдарити ракеткою. У середньому проміжок між столами – 1,5-2 метра. Дозволяється і менша відстань за умови, якщо займаються початківці або малюки і виконують такі тренувальні заняття, які не є небезпечними при грі на столах, що стоять близько один від одного. Наприклад: зрізка зліва – наліво, накат праворуч – направо, виконання подач і т.п. Крім того, столи повинні бути розташовані по лінії або відгороджені бортиками, що дозволяють затримувати м'яч. У

разі відсутності бортиків, з гравцями повинна бути проведена бесіда про безпечну поведінку під час гри.

Варто також враховувати пропускну спроможність залів для настільного тенісу. Глядачі, які товпляться біля стін, іноді бувають перешкодою для гравців і сприяють появі різного виду травм.

### **Травматизм у настільному тенісі**

До занять настільним тенісом допускаються практично здорові люди з довідкою від лікаря, з дозволом до систематичних занять спортом і участю у змаганнях. Можуть бути допущені люди з вадами здоров'я, які не заважають заняттям з настільного тенісу, наприклад ДЦП, з вадами слуху та мовлення, травми дитинства та ін. Варто серйозно поставитися до залучення гравців заняття настільним тенісом після грипу чи ГРВІ. Адже такі хвороби часто можуть послаблювати організм. У зв'язку з цим варто дотримуватися рекомендацій лікарів і приступати до інтенсивних навантажень не раніше ніж через 1-2 тижні після одужання. Щоб уникнути ускладнень після хвороби, дотримуйтеся принципу поступовості навантажень.

### **Типові травми в настільному тенісі та можливості їх попередження**

У будь-якій діяльності людини існують типові травми. У спорті як у певному виді діяльності пов'язаному з фізичними

навантаженнями також існують типові травми. Це удари, переломи, вивихи, розтягнення, надриви і розриви сухожиль та м'язів.

У настільному тенісі існують свої професійні травми. До них можна віднести: меніск колінного суглоба (як правило, опорної ноги), розтягування, надриви сухожиль і зв'язок в ігровій руці у кистьовому, ліктьовому і плечовому суглобах, удари пальців ігрової руки до стілу, синці від ударів м'язів.

Більшість видів травм відбувається через порушення основних вимог техніки безпеки, тобто тенісист, виходить до столу або приступає до виконання вправ з максимальною потужністю, не провівши розминку- спеціальні вправи для м'язів. У зв'язку з цим велике значення у запобіганні травматизму відіграють профілактичні вправи. Правильне їх застосування, а також раціональне дозування навантаження як у підготовчій, так і в основній частині заняття, допомагають уникнути багатьох проблем із здоров'ям і зайвих травм у тенісистів.

Серйозна увага викладача до профілактики травматизму на уроках і спортивних заняттях майже виключає його. Варто також пам'ятати, що, крім техніки безпеки, успіх у лікуванні та попередженні травматизму багато в чому зумовлюється долікарською допомогою. У зв'язку з цим викладач (тренер) незалежно від спеціалізації повинен не тільки знати, а й уміти

надавати першу медичну допомогу при будь-яких пошкодженнях.

### **3.3. Словник термінів і понять з настільного тенісу**

**Настільний теніс** – індивідуальна спортивна гра, яка ведеться за певними правилами двома (одиначна гра) або чотирма (парна гра) учасниками, ракеткою і м'ячем на тенісному столі, розділеному на дві рівні половини сіткою до виграшу одним (одними) із суперників 11 очок за переваги не менш ніж у 2 очки.

**Змагальна діяльність** – ігрова діяльність гравців у настільний теніс в умовах змагань.

**Система підготовки гравців у настільний теніс** – комплекс заходів, спрямованих на підготовку гравців у настільний теніс, відповідають модельним характеристикам найсильніших гравців і здатних показувати найвищі спортивні результати.

**Стратегія** – сукупність загальних закономірностей підготовки спортсмена та ведення змагальної боротьби.

**Тактика гри** – сукупність ігрових дій, прийомів і засобів, спрямованих на досягнення конкретно поставленої в змаганнях цілі, наприклад, перемогу над суперником; мистецтво ведення спортивної боротьби.

**Тактична підготовка тенісистів** – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння тактичними діями і забезпечує їх високу ефективність в ігровій та змагальній діяльності.

**Техніка гри** – сукупність прийомів гри для здійснення ігрової діяльності в настільному тенісі.

**Технічна підготовка тенісистів** – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності.

**Тренування гравців у настільний теніс** – складова частина системи підготовки тенісиста, керований спеціалізований педагогічний процес, побудований на основі системи вправ і спрямований на навчання прийомам гри і тактичних дій, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних і вольових якостей, обумовлюють готовність тенісистів до досягнення високих спортивних досягнень.

**Аутогенне тренування** – набір вправ, що дозволяють контролювати і направляти взаємодія нервової системи, м'язової системи та внутрішніх органів людини. Як система психофізичного саморегулювання, вона служить надійною основою для підтримки і зміцнення здоров'я, самопочуття та загального тону. Аутогенне тренування була розроблена



відомим психологом І.Г. Шульцом і широко увійшла в практику спорту. За допомогою аутогенного тренування можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати або відволікати увагу, управляти вегетативною нервовою системою і через неї – діяльністю внутрішніх органів, досягати стану спокою, вселяти собі бажані моделі поведінки.

**Ідеомоторне тренування** – полягає у свідомому поданні техніки рухів. У ідеомоторній тренуванні прийнято виділяти три основних функції уявлень: програмуючу, тренує і регуляторну. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга – на уявленнях, облягаючих освоєння навичку, третя – на уявленнях про можливу корекцію, контролі рухів і зв'язках окремих елементів. Ідеомоторне тренування найбільше ефективна для підвищення швидкості рухів (до 34 %) і точності (6-18 %).

### **Спортивний інвентар для гри в настільний теніс**

**М'яч** – спортивний інвентар, використовуваний для перебивання ракетками один одному. М'яч для настільного тенісу кульку з матового целулоїду або подібної маси білого або оранжевого кольору. М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 мм. Маса м'яча – до 2,7 м.

**Ракетка** – спортивний інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу. Ракетка складається з дерев'яної основи і різних накладок. Може мати будь-які розміри, форму і

масу, її лопать повинна бути плоскою і жорсткою. При цьому 85 % лопаті за товщиною має бути з натурального дерева.

**Основа ракетки** – основа ракетки для гри в настільний теніс, що має рівну тверду поверхню, на яку наклеюються накладки і „щічки” ручки ракетки. Підстава ракетки може бути виготовлене з фанери, що містить декілька шарів або цільної деревини. В ракетці розрізняють ручку, шийку, ребро ракетки і ігрову поверхню, що складається з долонній боку – з боку долоні і тильної сторони – з боку зовнішньої частини кисті.

**Ручка ракетки** – подовжена частина ракетки, за яку гравець її тримає.

**Ігрова поверхня (лопась)** – сторона ракетки, використовувана для ударів по м'ячу. Ігрова поверхня підстави оклеивається накладками.

**Ребро ракетки** – вузький край ракетки, розташований по її периметру.

**Шийка ракетки** – вузька частина ракетки, розташована біля ручки, в якій ручка переходить в лопась ракетки.

**Накладка** – гумовий або губчастий матеріал, що покриває ігрову поверхню ракетки. Накладки можуть бути одношарові (жорстка ракетка) або двошаровими – сендвіч (м'яка ракетка), що складаються з нижнього шару губчастої гуми і шару пухирчатою гуми, який може бути наклеєний

пухирцями назовні (прямий сендвіч), або всередину (оборотний сендвіч).

**Звичайна пупирчатая гума** – це одношарова НЕ чарункова гума, натуральна або синтетична, з пухирцями, рівномірно розподіленими по поверхні щільністю не менше 10 і не більше 50 штук на 1 см<sup>2</sup>. Відношення висоти пупиришек до їх діаметру – не більше 1х1.

**Гума типу сендвіч** – один шар комірчастої (пористі) гуми, покритий зовні одним шаром звичайної пухирчатою гуми; товщина пухирчатою гуми – до 2 мм включно.

**Губка** – прокладка з пористої гуми в накладках ракетки (сендвіча): частину накладки.

**Стіл** – спортивний інвентар, на якому повинен заглиблюватися м'яч, перебивається гравцями через сітку. Поверхня столу повинна знаходитися в строго горизонтальному положенні, бути рівною, матовою і гладкою. По середині стіл розділяється сіткою. Розрізняють ігрову поверхню столу, ребро столу і бічну поверхню столу. У парній грі стіл ділять вздовж на дві рівні половини – поле подач.

**Бічна поверхня столу** – поверхня столу, розташована вертикально щодо ігрової поверхні столу.

Верхня поверхня столу, що називається „ігровий поверхністю”, довжиною 2,74 м і шириною 1,525 м, повинна бути прямокутною і знаходитися у горизонтальній площині на

висоті 76 см від підлоги. Ігрова поверхня включає верхні кромки столу, але не вертикальні сторони кромки, може бути з будь-якого матеріалу і повинна забезпечити однаковий відскік біля 23 см під час падіння на неї стандартного м'яча з висоти 30 см.

Ігрова поверхня столу повинна бути матовою, однорідної темного забарвлення з білою „бічною лінією” шириною 2 см вздовж кожної кромки по стороні 2,74 м і білої „кінцевий лінією” теж шириною 2 см вздовж кожної кромки 1,525 м.

Ігрова поверхня столу повинна бути розділена на 2 половини вертикальною сіткою, що розташована паралельно кінцевим лініям, неперервної на всьому протязі. Для парних ігор кожна половина повинна бути розділена на 2 рівні „напівплощадки” білої „центральної” лінією шириною 3 мм, що проходить паралельно бічних лініях; центральну лінію слід вважати частиною кожної правої напівплощадки.

**Сітка** – інвентар, який ділив стіл поперек на дві рівні половини. Комплект сітки складається з кронштейнів (стійок), які кріплять саму сітку до столу і безпосередньо сітки бавовняного або синтетичного матеріалу, що складається з комірок і верхньої білої тасьми.

**Лічильник** – пристосування для наочного підрахунку очок (зміни результату в зустрічі).

**Ігровий майданчик** – місце для гри в настільний теніс, на якому знаходиться стіл і зони для переміщення гравців. Як правило, майданчик огорожується бортиками. Місцем для гри в настільний теніс можуть служити: в приміщенні – кімната, зал, сцена, спортивний зал з дощатим чи паркетною підлогою; на відкритому повітрі – обладнане місце. При грі в приміщенні ігровий майданчик повинен мати такі мінімальні розміри з розрахунку на один стіл:

Для змагань в колективах фізичної культури школи, районних та міських масштабів: довжина 8 м і ширина – 4,5 м;

Для обласних і республіканських змагань: довжина 10,5 м і ширина – 5 м. Висота приміщення повинна бути не менше 4 м.

### **Змагання з настільного тенісу**

**Спортивні змагання** – різні за характером діяльності, масштабом і цілям, спеціально організовані заходи, учасники яких в ході неантагоністичного суперництва в суворо регламентованих умовах борються за першість, досягнення певного результату, порівнюють свій рівень підготовленості у виді спорту настільний теніс.

**Командні змагання** – змагання (змагання) між командами, коли результати окремих учасників зараховуються тільки команді.

**Особисто-командні змагання** – змагання (змагання), в яких підводяться підсумки виступу окремих команд і особистої першості серед всіх учасників.

**Особисті змагання** – змагання, в яких розігрується тільки особиста першість.

**Матч** – спортивне змагання, між двома або кількома спортсменами (командами), в якому заздалегідь встановлюється як кількість учасників, так і персональний склад. Багато матчеві зустрічі носять традиційний характер.

**Зустріч** – гра в одиночних особистих змаганнях. Командне змагання складається з певної кількості зустрічей.

**Парна зустріч** – гра в особистих або командних змаганнях удвох з партнером проти двох інших гравців (двоє на двоє),

**Партія (сет)** – частина матчу, за час якої одна зі сторін повинна набрати 11 очок (при перевазі не менше ніж на 2 очки).

**Очко** – розіграш м'яча, зарахований результат. Величина оцінки результату розіграшу м'яча.

**Помилка** – умисне, ненавмисне або викликане діями суперника неправильне виконання технічних або тактичних прийомів, а також порушення правил змагань.

**Прийом** – окрема дія, рух, спосіб здійснення якої-небудь мети. **Перегравання** – розіграш, результат якого не зарахований.

**Рука з ракеткою** – рука, що тримає ракетку.

**Розіграш** – період часу, коли м'яч знаходиться в грі.

**Вільна рука** – рука без ракетки.

**Суддя** – особа, призначена контролювати зустріч.

**М'яч у грі** – час знаходження м'яча з моменту розташування його на нерухомій долоні вільної руки перед навмисним підкиданням його в подачі до тих пір, поки він не торкнеться чого-небудь крім ігрової поверхні, комплекту сітки, ракетки, яка знаходиться в руці, чи руки з ракеткою нижче зап'ястя або до тих пір, поки не буде вирішено, що розіграш слід переграти або він завершений очком.

Гравець „заважає” м'ячу, якщо він, а також що-небудь з того, що він одягає або носить, торкається м'яча, поки м'яч не пролетів позаду його кінцевої лінією, не зачепивши половини столу після того, як м'яч востаннє був відбитий суперником.

М'яч вважається минулим „над чи навколо” комплекту сітки, якщо він пролетів як завгодно, але не між сіткою і стійкою сітки або між сіткою і ігровою поверхнею.

Форма одягу. Ігрова одяг, як правило, повинна складатися з сорочки з коротким рукавом і шортів або спідниці, шкарпеток і ігровий взуття; інші предмети, наприклад,

тренувальний костюм або частину його допускається носити під час гри тільки з дозволу головного судді. Основні кольори сорочки, спідниці або шортів, крім рукавів і коміра сорочки, повинні бути ясно відмітні від кольору використовуваного в грі м'ячі.

Гравці однієї команди, які беруть участь у командному матчі, а також гравці однієї асоціації, що утворюють пару в парній зустрічі, повинні бути одягнені однаково, з можливим винятком відносно шкарпеток і взуття. При цьому гравці або пари – суперники повинні виступати в одязі, досить помітною для того, щоб глядачі могли легко відрізнити їх один від одного. Якщо гравці – суперники чи команди – суперники, одягнені однаково, не можуть узгодити питання про те, кому поміняти свої кольори, рішення має бути прийнято жеребом.

### **Технічні прийоми**

**Технічний прийом** – цілеспрямована дія для вирішення певних рухових завдань, що застосовується в процесі змагань і тренування. У настільному тенісі всі технічні прийоми носять ударний характер – спосіб обробки м'яча за допомогою раціональних дій, подібних за структурою і направлених на вирішення однотипних завдань.

**Тактичний прийом** – певний спосіб вирішення конкретної тактичного завдання, використовуваний спортсменом в ході змагань.



**Техніко-тактичний прийом** – окреме тактичну дію, що включає певні технічні елементи, спрямоване одночасно на вирішення завдань як технічної, так і тактичної підготовки.

**Хватка** – спосіб тримання ракетки.

**Вертикальна хватка** – спосіб тримання ракетки, при якому ручка ракетки спрямована вгору, а вісь ракетки проходить перпендикулярно до горизонтальної площини стола. Великий і вказівний пальці обхоплюють ручку ракетки так, як тримають авторучку, інші три пальця зручно розташовуються на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на інший.

**Горизонтальна хватка** – спосіб тримання ракетки, при якому вісь ракетки паралельна горизонтальній площині столу. Ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями: середнім, безіменним і мізинцем; вказівний витягнутий по краю тильній поверхні ракетки, а великий розташований на її долонній поверхні і злегка стикається з середнім. Ручка ракетки при цьому лягає на долоню по діагоналі.

**Подача** – початковий удар, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. Подброс м'яча вільною рукою перед собою і виконання удару по що опускається м'ячу так, щоб він спочатку він вдарився об свою половину столу, а потім перелетів через сітку на половину столу суперника. При цьому гравець не повинен заходити за кінцеву лінію столу.

**Подає** – гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розіграші очка.

**Приймаючий** – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розіграші очка.

**Вдарити м'яч** – удар зараховується (вважається правильно виконаним) якщо гравець торкається м'яча своєю ракеткою, тримаючи її рукою, або своєю рукою (з ракеткою) нижче зап'ястя.

**Поштовх** – технічний прийом, який полягає в відштовхуванні м'яча від себе тильною стороною ракетки, площина якої розташована перпендикулярно до ігрової поверхні столу, м'ячу при цьому майже не надається будь-якого обертання. Удар по центру м'яча, в основному, виконується новачками.

**Откидкой** – пасивний повернення м'яча без обертання відкритої ракеткою.

**Підставка** – (удар з полулета) – варіант поштовху – технічний прийом, при якому закрити ракетка підставляється до відскочив від столу м'ячу з мінімальним просуванням руки вперед, використовуючи енергію м'яча, надавали йому суперником. Розрізняють активну і пасивну підставку.

**Накат** – удар по м'ячу з наданням йому приблизно однаковою мірою, як верхнього обертання, так і поступальної швидкості.

**Контрнакат** – накат, виконаний по м'ячу, що має верхнє обертання (відповідна дія накатом на накат).

**Знижка** – накат, що виконується за скороченим м'ячу або при прийомі короткою подачі, використовуваний як початок атаки; кистьовий удар; атака короткого м'ячі. Може бути з обертанням і без обертання.

**Топ-спін** – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається сильне верхнє обертання.

**Контртоп-спін** – відповідь, ще більш сильний топ-спін, що виконується по м'ячу, поверненого суперником з сильним верхнім обертанням (топ-спін на топ-спін, так звана „перекруткі” або перекручення).

**Топс-удар** – швидкий, завершальний топ-спін з більш прямолінійною траєкторією польоту м'яча; виконується з метою негайного виграшу очка.

**Бічний топ-спін** – топ-спін, при виконанні якого м'ячу крім верхнього додатково надається бічне обертання праве і ліве .

**Завершающей удар (жорсткий накат)** – накат, при якому м'ячу надається більше поступальна, ніж обертальна швидкість.

**Контрудар** – відповідь, ще більш сильний технічний прийом, що виконується по м'ячу, поверненого суперником.

**Свічка** – удар по м'ячу з наданням йому дуже високій траєкторії польоту при невеликій поступальній швидкості. Свічка може бути плоскою, крученою і різаною.

**Кручена свічка** – різновид топ-спина з доданням м'ячу високій траєкторії польоту і сильного верхнього обертання.

**Удар по свічці** – атакуючий удар, виконаний по високому м'ячу, після якого м'яч летить по низхідній траєкторії.

**Запив** – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається дуже сильне нижнє обертання за рахунок активної роботи пензля. Може виконуватися на будь-якій дистанції від столу.

**Підрізка** – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається нижнє обертання. Виконується, як правило, на середній і далекій дистанціях від столу.

**Срезка** – підрізка над столом або на ближній дистанції від столу по м'ячу з нижнім обертанням.

**Укоротка** – технічний прийом зі стопорить рухом руки вперед, мета якого зменшити поступальну швидкість руху м'яча, так щоб він вдарився якомога ближче до сітки на стороні, і щоб після першого (і навіть другу) відскоку він не вилітав за межі столу.

З заходу – виконання технічного прийому долонній стороною ракетки з лівого кута і тильною стороною ракетки з правого кута

### **Тактичні прийоми**

**Тактичний прийом** – певний спосіб вирішення конкретної тактичного завдання, використовуваний спортсменом в ході змагань.

**Техніко-тактичний прийом** – окреме тактичну дію, що включає певні технічні елементи, спрямоване одночасно на вирішення як технічної, так і практичної задачі. За тактичної спрямованості прийоми підрозділяються на підготовчі, атакуючі, захисні, контратакуючі і обманні (фінти).

**Підготовчі дії** – техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підготовку до атаки і попередні безпосередньому нападу.

**Атакуючі дії** – активні наступальні техніко-тактичні прийоми, тактичної завданням яких є домогтися перемоги або переваги в грі над суперником.

**Захисні дії** – техніко-тактичні прийоми, тактичної завданням яких є відображення атаки противника.

**Контратакуючі дії** – активні техніко-тактичні прийоми, проведені у відповідь на атакуючі дії суперника.

**Обманні дії (фінти)** – техніко-тактичні прийоми, що виконуються з метою дезінформації противника у вигляді помилкових додаткових дій, фінтів і т.д. Помилкові дії, що

плутають суперника, що маскують істинне напрямку удару або обертання м'яча, відволікаючі рухи; обманні, нестандартні, „обвідні” удари.

**Тактична комбінація** – послідовне поєднання техніко-технічних прийомів, з'єднаних в єдине ціле і спрямованих на досягнення переваги над супротивником. Комбінації можуть бути двоходові, триходові і багатходові.

**Двоходівка** – логічне поєднання двох техніко-тактичних прийомів (ходів), метою яких є створення ігрової переваги чи виграшу очка. Двухходовку бувають на своїй подачі, на прийомі подачі і в ході гри.

**Атака** – активна наступальна гра з метою володіння ініціативою і досягнення виграшу очка.

**Захист** – відображення активних ударів суперника.

**Контратака** – атака, проведена у відповідь на атакуючі дії суперника (контрудари, накати, перекрутки, контртоп-спини).

**Контргра** – зустрічна гра у відповідь на активні дії противника.

**Стиль гри** – сукупність ознак, що характеризують манеру ведення гри, особливості застосовуваної тенісистом техніки і тактики.

**Нападники** – тенісисти, які прагнуть виграти очко за допомогою своїх активних атакуючих і контратакуючих дій (серіями або комбінаціями).

**Захисники** – тенісисти, вичікувати помилки суперника і прагнуть виграти очко за допомогою складних підрізвань, окремих одиночних ударів і обманних дій.

**Тенісисти універсального стилю гри** – спортсмени, майже однаково успішно володіють атакуючими, контратакуючими та захисними діями; гравці широко профілю.

### **Ігрові терміни**

**Діагональ** – напрям польоту м'яча з одного кута столу в інший, діаметрально протилежний. Наприклад, з лівого кута столу гравця в лівий кут стола суперника – ліва діагональ.

**Полудіагональ** – напрям польоту м'яча з одного кута столу в середину столу.

**Пряма** – напрямок польоту м'яча, при якому траєкторія його польоту проходить паралельно бічній лінії столу.

**Косий м'яч** – удар по діагоналі, при якому після відскоку м'яч вилітає за бокову лінію столу.

**Траєкторія** – лінія, яку описує рухома точка або фізичне тіло.

**Траєкторія м'яча** – шлях польоту і відскоку м'яча, напрямом, дальністю і висота (крутизна) польоту.

**Траєкторія ракетки** – шлях руху ракетки при ударі.

**Трикутник** – поєднання двох ходів у різних напрямках з однієї позиції. Можливі: *великий трикутник* – з одного кута в два протилежних кута противника, *середній трикутник* – з середини столу також в два кути і *малий трикутник* – з одного кута столу в кут і середину столу.

**Вісімка** – завдання, при якому обидва тенісиста, граючи по черзі справа і зліва, направляють м'ячі в кути столу, один грає за прямими, а інший – по діагоналях.



## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев О.О. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. / О.О. Алексеев – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2014. -104 с.
2. Ландик В. І. Методологія спортивної підготовки: настільний теніс : [монографія] / Ландик В. І., Похолечук Ю. Т., Арзютов Г. Н. – Донецьк : Норд-Прес, 2005. – 592 с.
3. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусин В. Ю. – К. : Здоров'я, 1991. – 112 с.
4. Навчальні програми, підручники та навчально-методичні посібники, рекомендовані МОН. - Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi-pidruchniki-ta-navchalno-metodichni-posibniki-rekomendovani-mon> (дата звернення: 15.09.2022).
5. Настільний теніс : [навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності]. – К., 2000. – 86 с.
6. Ребрина А.А. Настільний теніс. Перший рік навчання: метод. посіб. / А.А. Ребрина, Г.А. Коломоець, В.В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 142 с.
7. Ребрина А.А. Настільний теніс. Другий рік навчання: метод. посіб. / А.А. Ребрина, Г.А. Коломоець, В.В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
8. Ребрина А.А. Спортивні ігри. Настільний теніс : навч. посіб. / Базильчук О. В. [та ін.]. - Хмельницький : ХНУ, 2015. - 471 с.

*Навчально-методичне видання*

Олександр Олексійович Алексєєв  
Галина Анатоліївна Коломоєць  
Андрій Анатолійович Ребрина  
Анатолій Арсенович Ребрина

# **НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 19.12.2022 р.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 12,21.  
Наклад 100 пр.  
ТОВ «Альянт»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 6749 від 08.05.2019 р.

08130, Київська обл., Києво-Святошинський р-н,  
с. Петропавлівська Борщагівка, вул. Соборна, 10-Г, прим. 201  
E-mail: happydruk201@gmail.com