


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МОРКИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕБЕУСАДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом МОУ
«Себеусадская средняя
общеобразовательная школа»
от «30» августа 2023 г.
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Себеусадская средняя
общеобразовательная школа»
Себеусадская В.В. Николаев
(подпись)
«2» августа 2023г.
Приказ № _____ от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

ID программы: 9646

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34 ч.

Фамилия И.О. , должность разработчика программы: Рябчикова З.И.,
педагог дополнительного образования

дер. Себеусад
2023 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы.....»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемые результаты.....	6
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий.....»	7
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Календарный учебный график.....	10
2.3. Условия реализации программ.....	11
2. 4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.	11
2. 5. Оценочные материалы.....	12
2. 6. Методические материалы.....	12
2. 7. План воспитательной работы.....	13
Список использованной литературы.....	15
Приложения.....	16.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны.

Педагогическая целесообразность: игра в настольный теннис развивает скоростные и силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение и пространственную ориентацию. При игре в настольный теннис проявляются положительные эмоции: радость, воля к победе, чувство ответственности, воспитание коллективизма. Игра в настольный теннис в силу своей эмоциональности - это не только способ физического развития, но и активный отдых.

Отличительная особенность:

Отличительная особенность программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкарики") и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребёнок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных

показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

отличительная особенность заключается в том, что уделяется большое внимания изучению и совершенствованию тактических приемов, что позволит ученикам идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной активности в настольном теннисе. В реализацию программы также входит психологическая подготовка. Кроме того, в ходе реализации программы планируется использовать ИКТ для отслеживания текущих результатов, тестирования для перехода к следующему этапу обучения, поиска информации в Интернете, просмотра обучающих программ, видеоматериалов.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 14-15 лет. В объединение принимаются все желающие учащиеся, увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предварительных испытаний. Количество обучающихся до 12 человек.

Срок освоения программы

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная, дистанционная. В период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа предусматривает обучение детей с применением дистанционных технологий. В этом случае вносятся изменения в календарный учебный график, в расписание занятий в соответствии с рекомендациями.

Уровень программы - базовый

Особенности организации образовательного процесса

Формы проведения занятий аудиторные
Основная организационная форма обучения – групповая.

Режим занятий: занятия проводятся один день в неделю по 1 часа.

Продолжительность одного часа составляет 40 минут. При дистанционном обучении продолжительность занятий 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы на протяжении изучения программы постоянный. Возможно зачисление в объединение учащихся в течение учебного года после тестирования.

по программе способствуют формированию знаний умений и навыков в области вида спорта настольный теннис. Для достижения результата проводятся практические контрольные тесты.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные задачи:

- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные задачи:

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

Объем программ-

Данная программа рассчитана 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часа.

1.3 Содержание программы

Раздел 1. «Введение»

Теория. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена и врачебный контроль. История развития настольного тенниса.

Раздел 2. Техническая подготовка.

Теория. Техническая подготовка.

Практика. Совершенствование, передвижения и координация Теоретический компонент: Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Практический компонент: Атака, контратака. Подача мяча.

Форма контроля. Наблюдение

Раздел 3. Тактическая подготовка

Теория. Тактическая подготовка

Практика. Отработка технико-тактической комбинации Теоретический компонент: Теоретические примеры. Практический компонент: Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

Форма контроля. Наблюдение

Раздел 4. Специально-физическая подготовка.

Теория. Специально-физическая подготовка.

Практика. Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Форма контроля. Наблюдение.

Раздел 5. Общефизическая подготовка.

Теория. Специально-физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Форма контроля. Наблюдение.

Раздел.6. Игровая подготовка.

Теория. Игровая подготовка.

Практика. Подвижные игры. Спортивные игры

Форма контроля. Наблюдение.

Раздел 7. Соревнования

Раздел 8. Правила игры.

Теория. Правила игры.

Практика. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Форма контроля. Наблюдение.

Раздел 9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

1.4 Планируемые результаты

На предметном уровне.

Должны знать:

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса; - правила игры в настольный теннис; - знать лучших российских теннисистов.

Должны уметь:

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе); - владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

Разовьют следующие личностные качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
Раздел 1. Вводные занятия					

	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена и врачебный контроль. История развития настольного тенниса.	1	1	-	Собеседование
Раздел 2. Техническая подготовка					
	Совершенствование, передвижения и координация Теоретический компонент: Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Практический компонент: Атака, контратака. Подача мяча.	8	1	7	Контроль техники выполнения
Раздел 3. Тактическая подготовка					
	Отработка технико-тактической комбинации Теоретический компонент: Теоретические примеры. Практический компонент: Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.	6	1	5	Промежуточная аттестация – Проверка полученных знаний
Раздел 4. Специальная физическая подготовка					
	Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера.	6	1	5	Сдача тестов

	Отработка качества передачи и приёмов мяча.				
Раздел 5. Общефизическая подготовка					
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	4	-	4	Умение составить и выполнить комплекс ОРУ
Раздел 6. Игровая подготовка					
	Подвижные игры. Спортивные игры	4	1	3	
Раздел 7. Соревнования		2	-	2	
Раздел 8. Правила игры					
	Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	2	1	1	Тестирование
Раздел 9. Итоговое занятие					
	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Итоговая аттестация
	Итого за год	34	6	28	

2.2. Календарный учебный график

№	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Колчество недель\дней\ часов	Год обучения
	1 сентября 20223г	31 мая 2024 г	Среда - 14.30-15.10	34/1 час в неделю	1год

Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	7,14,21,28	14.30-15.10	Групповая	4	Вводные занятия.	Спортивный зал	Устный опрос Игровые задания
октябрь	5,12,19,26	14.30-15.10	Групповая	4	Техническая подготовка	Спортивный зал	
ноябрь	2,16,23,30	14.30-15.10	Групповая	4	Тактическая подготовка	Спортивный зал	
декабрь	7,14,21,28	14.30-15.10	Групповая	4	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	
январь	11,18,25	14.30-15.10	Групповая	3	Общесфизическая подготовка	Спортивный зал	
февраль	1,8,15,22	14.30-15.10	Групповая	4	Игровая подготовка	Спортивный зал	
март	1,15,22,29	14.30-15.10	Групповая	4	Соревнования	Спортивный зал	
апрель	5,12,19,26	14.30-15.10	Групповая	4	Правила игры	Спортивный зал	
май	3,17,24	14.30-15.10	Групповая	3	Итоговое занятие	Спортивный зал	

2.3 Условия реализации

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы

спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму спортивную обувь.

Кадровое обеспечение:

ФИО педагога(ов) реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Рябчикова Зоя Ивановна	Учитель физической культуры МОУ «Себеусадская средняя общеобразовательная школа»	Высшее

Информационно-методическое обеспечение:

Аудио -, видео-, фото- источники; электронные образовательные ресурсы, методические и дидактические материалы к темам, разделам программы учебно-методический комплекс

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Форма аттестации: устный опрос, игровые задания.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоотчёт, перечень готовых работ.

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: портфолио.

Основным критерием *текущего контроля* успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической

подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.5. Оценочные материалы

Оценочная деятельность реализуется посредством изучения образовательных результатов, демонстрируемых учащимися.

Для оценки навыков и умений обучающихся используются следующие формы контроля: сдача норм по физической и технической подготовленности. Результат детей оценивается по нормативной таблице (Приложение 1), где учитываются следующие критерии: временные и количественные результаты выполнения норм с учетом их возрастных особенностей

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов выполняются тестовые задания: «Мониторинг результативности обучения учащихся» (Приложение 2).

При переходе в период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, на обучение с применением дистанционных технологий для оценки знаний обучающихся будут использоваться следующие формы контроля: участие обучающихся в творческих онлайн-конкурсах, онлайн-опрос. Отслеживание результатов осуществляется через фотоотчёты по WhatsApp. Формируются фото- и видеоролики, которые размещаются на сайте учреждения и в сети интернет.

2.6. Методические материалы

Описание методов обучения: при проведении занятий используются различные методические принципы обучения: принцип развивающей деятельности, наглядный, принцип активной включенности; принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материал.

Описание технологий: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Для реализации технологий проводится работа с учебной и научной литературой, использование компьютерной техники и Интернета. К концу обучения учащиеся могут самостоятельно сыграть матч по волейболу и увидеть ошибки допускаемые своим соперником.

Формы организации учебного занятия:

- Практическая игра.
- Решение тактических задач
- Разучивание техники выполнения;
- Теоретические занятия
- Участие в турнирах и соревнованиях.

2.7 План воспитательной работы

Цель и задачи воспитательной работы

Ориентация на общечеловеческие ценности (человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знание, труд, мир) как основу здоровой жизни

Цель: создание условий для развития творческой, интеллектуальной, инициативной, духовно-нравственной и физически здоровой личности, способной к успешной социализации и адаптации в обществе

Задачи: вовлекать обучающихся в воспитательную деятельность ; развивать самостоятельность обучающихся, организаторские, лидерские качества в воспитательной деятельности; формировать нравственную и духовную культуру обучающихся

Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Проведение родительских Собраний в учебных группах	Воспитательная	Октябрь, март
Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности на занятиях	Воспитательная, образовательная	Сентябрь, декабрь, май
Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Проведение бесед о гигиене	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Беседа с учащимися	Воспитательная,	Ноябрь

«Самоконтроль при занятиях »	образовательная, познавательная	
Просмотр учебных фильмов	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	Ежеквартально
Проведение конкурсов, викторин, эстафеты.	Воспитательная, (нравственная, эстетическая, ответственность)	В течение учебного года

2.8. Список литературы и электронных источников

Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

1. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

2. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

Приложение №1

Нормативы по технико- тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

Приложение №2

Тест по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. *Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?*

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.