

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

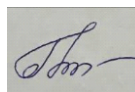
ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 316/1 от 30.08.2024
Директор ГБОУ школа № 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____/ Е.С. Пименова

Х



30.08.2024

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 12 -15 лет

Разработчик:
Гордиенко Андрей Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Настольный теннис»**. Она конкретизирует содержание тем программы 2 года обучения и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

Задачи

Обучающие:

- продолжать обучать правильному положению тела (рук, ног, стойке теннисиста) при выполнении технических и тактических действий;
- продолжать обучать технике подачи мяча;
- продолжать обучать выполнению ударов по мячу;
- обучить правилам поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками.

Развивающие:

- продолжать повышать уровень общефизической подготовки;
- продолжать развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- продолжать развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях.

Воспитательные:

- сформировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- продолжать воспитывать у юных теннисистов трудолюбие и дисциплинированность;
- продолжать формировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Личностные

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства;
- научатся анализировать свои действия и действия членов группы.

Метапредметные

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- приобретут навык самоорганизации;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием.

Предметные

- усвоят технические и тактические правила игры;
- получают знания о правилах судейства;
- получают знания об условиях проведения соревнований.

Особенности 2-го года обучения

Данная рабочая программа полностью отражает уровень подготовки учащихся по разделам программы. Она позволяет повысить уровень мастерства, достигнутый в процессе освоения программы первого года обучения. Содержание тем образовательной программы «Настольный теннис» 2-го года обучения распределено по разделам программы в соответствии с часами, выделенными на освоение тем данного года обучения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Дата занятия		Кол-во часов	Тип занятия (теория, практика)	Содержание занятия	Виды контроля (беседа, опрос, анкетирование, тестовая работа и прочее)
	По плану	По факту				
Тема № 1 – «Вводное занятие» -1 час						
1	01.09		1	Теория	Техника безопасности во время игры настольный теннис. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь теннисиста.	Беседа
Тема № 2 - «Специальная физическая подготовка» - 18часов						
2	17.10		1	Теория	Тактика игры. Быстрота реакции. Срезка. Накат. Подача	Беседа Наблюдение
3	18.10		1	Практика	Упражнения с мячом. Удары по мячу справа слева. Вращение мяча.	Наблюдение
4	20.10		1	Практика	Упражнения с мячом. Освоение приема: Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола.	Наблюдение
5	24.10		1	Практика	Упражнения с мячом. Освоение приема: имитация движения без мяча. Отработка в игровой обстановке у стола.	Наблюдение
6	01.11		1	Практика	Упражнения, имитирующие технику передвижения. Упражнения, имитирующие технику ударов	Наблюдение
7	03.11		1	Практика	Упражнения с мячом. Развитие быстроты реакции	Наблюдение
8	08.11		1	Практика	Упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.	Наблюдение
9	09.11		1	Практика	Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и	Наблюдение

					накатов на столе в различных направлениях сочетаниях	
10	14.11		1	Теория	Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стенке.	Беседа Наблюдение
11	15.11		1	Практика	Упражнения с мячом. Выполнение подач, придавая мячу различные вращения .	Наблюдение
12	21.11		1	Практика	Упражнения с мячом. Удары по мячу справа, слева. Вращение мяча. Упражнения имитирующие технику передвижения. Упражнения имитирующие технику ударов	Наблюдение
13	23.11		1	Практика	Упражнения с мячом. Выполнение подач, придавая мячу различные вращения. Имитация движения ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень	Наблюдение
14	24.11		1	Практика	Упражнения с мячом. Развитие быстроты реакции	Наблюдение
15	29.11		1	Практика	Освоение приема: имитация движения без мяча, отработка элементов у стенки изучение приемов в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке.	Наблюдение
16	30.11		1	Практика	Упражнения с мячом. Выполнение подач, придавая мячу различные вращения .	Наблюдение
17	01.12		1	Практика	Упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения	Наблюдение
18	06.12		1	Практика	Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке.	Наблюдение
19			1	Практика	Упражнения с мячом. Выполнение подач, придавая мячу различные вращения.	Наблюдение
Тема №3 - «Техническая подготовка» 32 часа						
20	07.12		1	Теория	Техника безопасности во время игры настольный	Беседа. Наблюдение

					теннис. Техническая подготовка.	
21	08.12		1	Теория	Знакомство с понятием «тактика»	Беседа. Наблюдение
22	12.12		1	Теория	Виды технических приемов по тактической направленности.	Беседа. Наблюдение
23	13.12		1	Теория	Указания для ведения правильной тактической игры: через сложную подачу	Беседа. Наблюдение
24	14.12		1	Практика	Указания для ведения правильной тактической игры: активную игру	Наблюдение
25	15.12		1	Практика	Указания для ведения правильной тактической игры: погашения активной тактики соперника.	Наблюдение
26	19.12		1	Теория	Указания для ведения правильной тактической игры: вынуждение соперника больше двигаться у стола.	Беседа. Наблюдение
27	20.12		1	Теория	Указания для ведения правильной тактической игры: использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.	Беседа. Наблюдение
28	21.12		1	Практика	Тактический вариант: «смена игрового ритма»	Наблюдение
29	22.12		1	Практика	Тактический вариант: «длительный розыгрыш мяча»	Наблюдение
30	26.12.		1	Практика	Тактический вариант: «перехват инициативы»	Наблюдение
31	27.12.		1	Практика	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно.	Наблюдение
32	28.12.		1	Практика	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.	Наблюдение
33	29.12.		1	Практика	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	Наблюдение
34	09.01		1	Практика	Упражнения с ракеткой и мячом шагом	Наблюдение
35	10.01		1	Практика	Упражнения с ракеткой и мячом бегом, бегом с жонглированием ракеткой.	Наблюдение
36	11.01		1	Практика	Упражнения с ракеткой и	Наблюдение

					мячом бегом, бегом с жонглированием ракеткой с поворотами с изменением направления бега.	
37	12.01		1	Практика	Упражнения с ракеткой и мячом бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.	Наблюдение
38	16.01		1	Практика	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.	Наблюдение
39	17.01		1	Практика	Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары	Наблюдение
40	18.01		1	Практика	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	Наблюдение
41	19.02		1	Практика	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения	Наблюдение
42	23.01		1	Практика	Передвижения, держа мяч на ракетки, следя за хваткой.	Наблюдение
43	24.01		1	Практика	Перекатывание мяча на ракетке.	Наблюдение
44	25.01		1	Практика	Многочисленные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.	Наблюдение
45	26.01		1	Практика	Нейтральная стойка теннисиста.	Наблюдение
46	30.01		1	Практика	Одношажный способ передвижения.	Наблюдение
47	31.01		1	Практика	Шаги, переступания, выпады, приставные шаги.	Наблюдение
48	01.02		1	Практика	Имитационные упражнения и тренировки у стола.	Наблюдение
49	02.02		1	Практика	Двухшажный способ передвижения	Наблюдение
50	06.02		1	Практика	Скрестные и приставные шаги	Наблюдение
51	07.02		1	Практика	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения	Наблюдение
<i>Тема №4 - «Тактика атакующей игры» 10 часов</i>						
52	08.02		1	Теория	Указания для ведения тактики атакующей игры против игрока нападающего стиля.	Беседа. Наблюдение

53	09.02		1	Теория	Указания для ведения тактики атакующей игры против игрока защитного стиля.	Беседа. Наблюдение
54	13.02		1	Практика	Применение атакующей подачи	Наблюдение
55	14.02		1	Практика	Практические варианты смены игрового ритма	Наблюдение
56	15.02		1	Практика	Постоянное изменение направления полета мяча	Наблюдение
57	16.02		1	Практика	Правильный выбор подачи, грамотное принятие подачи	Наблюдение
58	20.02		1	Практика	Применение атакующей подачи	Наблюдение
59	21.02		1	Практика	Практические варианты смены игрового ритма	Наблюдение
60	22.02		1	Практика	Постоянное изменение направления полета мяча	Наблюдение
61	27.02		1	Практика	Практические варианты смены игрового ритма	Наблюдение
<i>Тема №5 - «Тактика защитной игры» 10 часов</i>						
62	28.02		1	Теория	Указания по ведению тактики защитной игры против игрока нападающего стиля	Беседа. Наблюдение
63	01.03		1	Теория	Указания по ведению тактики Защитной игры против игрока защитного стиля	Беседа Наблюдение
64	02.03		1	Практика	Освоение защитного удара «Свеча» справа	Наблюдение
65	06.03		1	Практика	Освоение защитного удара «Свеча» слева	Наблюдение
66	07.03		1	Практика	Освоение защитного удара «Свеча» справа	Наблюдение
67	08.03		1	Практика	Освоение защитного удара «Свеча» слева	Наблюдение
68	09.03		1	Практика	Закрепление защитных ударов «свеча»	Наблюдение
69	13.03		1	Практика	Указания по правильному применению ударов	Наблюдение
70	14.03		1	Практика	Индивидуальная отработка ударов в игре с тренером	Наблюдение
71	15.03		1	Практика	Закрепление ударов в играх с соперником	Наблюдение
<i>Тема № 6 - «Игры с партнером-соперником» 20 часов</i>						
72	16.03		1	Теория	Виды тактических приемов по тактической направленности. Правила игры.	Беседа. Наблюдение
73	20.03		1	Теория	Технические приемы с элементами передвижения	Беседа. Наблюдение
74	21.03		1	Практика	Различные виды вращения мяча	Наблюдение
75	22.03		1	Практика	Изучение движений в игровой	Наблюдение

					обстановке	
76	23.03		1	Практика	Распределение по парам. Закрепление всех приемов и тактик в играх с соперниками	Наблюдение
77	27.03		1	Практика	Закрепление навыков подачи в игре с партнером	Наблюдение
78	28.03		1	Практика	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	Наблюдение
79	29.03		1	Практика	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	Наблюдение
80	30.03		1	Практика	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	Наблюдение
81	03.04		1	Практика	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	Наблюдение
82	04.04		1	Практика	Освоение основных ударов в игре с партнером	Наблюдение
83	05.04		1	Практика	Освоение подачи в игре с партнером	Наблюдение
84	06.04		1	Практика	Освоение основных ударов в игре с партнером	Наблюдение
85	10.04		1	Практика	Закрепление навыков подачи в игре с партнером	Наблюдение
86	11.04		1	Практика	Освоение основных ударов в игре с партнером	Наблюдение
87	12.04		1	Практика	Освоение основных ударов в игре с партнером	Наблюдение
88	13.04		1	Практика	Освоение подачи в игре с партнером	Наблюдение
89	17.04		1	Практика	Закрепление навыков в игре с партнером	Наблюдение
90	18.04		1	Практика	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	Наблюдение
91	19.04		1	Практика	Освоение основных ударов в игре с партнером	Наблюдение
<i>Тема № 7 - «Проведение соревнований» 8 часов</i>						
92	20.04		1	Теория	Знакомство с системой проведения соревнований.	Беседа. Наблюдение
93	24.04		1	Практика	Закрепление всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером	Наблюдение
94	25.04		1	Практика	Закрепление всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером	Наблюдение
95	26.04		1	Практика	Проведение соревнований	Наблюдение
96	27.04		1	Практика	Проведение соревнований	Наблюдение

97	02.05		1	Практика	Проведение соревнований	Наблюдение
98	03.05		1	Практика	Проведение соревнований	Наблюдение
99	04.05		1	Практика	Проведение соревнований	Наблюдение
<i>Тема № 8 - «Специальные игры на счет» 8 часов</i>						
100	08.05		1	Теория	Правила игры.	Беседа. Наблюдение
101	10.05		1	Практика	«Солнышко» - играющих любое число, не менее 3	Наблюдение
102	11.05		1	Практика	Двое против команды – на одной стороне 2 игроков отбивают мяч поочередно а с другой стороны команда из нескольких игроков поочередно отбивают мяч	Наблюдение
103	15.05		1	Практика	Один против четырех	Наблюдение
104	16.05		1	Практика	«Солнышко» - играющих любое число, не менее 3	Наблюдение
105	17.05		1	Практика	Двое против команды – на одной стороне 2 игроков отбивают мяч поочередно а с другой стороны команда из нескольких игроков поочередно отбивают мяч	Наблюдение
106	18.05		1	Практика	Один против четырех	Наблюдение
107	22.05		1	Практика	«Солнышко» - играющих любое число, не менее 3	Наблюдение
<i>Тема № 9 - «Итоговое занятие» 1 час</i>						
108	23.05		1	Теория	Подведение итогов обучения по программе, награждение наиболее активных спортсменов.	Обсуждение

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Краткий обзор материала за прошлый учебный год. Постановка целей на будущий год. Знакомство с учебной программой.

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

2. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие – специальная физическая подготовка. Тесты по СФП.

Практика: Имитация ударов накатом, подрезок, подачи. Игра утяжеленной ракеткой. Упражнения на тренажерах. Игра в теннис с дополнительными заданиями.

- Упражнения для развития прыжковой ловкости.

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

3. Техническая подготовка

Теория: Последовательность выполнения движений руками и ногами при ударах по мячу. Тесты по технической подготовке.

Практика:

Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, стойка теннисиста. Передвижение теннисиста. Основные виды вращения мяча. Поддачи мяча: «маятник», «челнок».

Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат».

4. Тактическая атакующей игры

Теория: Игровые ситуации в которых используются поддачи мяча в нападении, прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары с разной высотой отскока на стороне соперника. Тесты по тактической подготовке.

Практика: Поддачи мяча в нападении, прием подач ударом, удары атакующие, защитные. Удары с разной длиной полета мяча и с разной высотой отскока на стороне соперника.

5. Тактика защитной игры

6. Игры с партнёром и соперником

Теория: Правила игры. Психологическая подготовка и настрой на победу.

Практика: Выполнение заданий в игре с противником.

- Оборудование места занятия;
- Поддачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча.

7. Специальные игры на счет

Теория: Правила игры. Расстановка.

Практика: Выполнение заданий в игре с противником. Игра «Солнышко».

- Один против 4-х;
- Двое против команды

8. Проведение соревнований

Теория: Правила соревнований. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах. Диагностика.

9. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года.

Практика: Беседа: «Здоровый образ жизни». Награждение.

Оценочные и методические материалы

Формы контроля и управления образовательным процессом:

1. Анализ отзывов родителей и обучающихся,
2. Анализ участия в соревнованиях,
3. Наблюдения педагога,
4. Комплексный анализ проделанной работы.

Результативность освоения программы демонстрируется возможностью обучающихся сыграть по правилам партию в настольный теннис от начала до конца и участием их в соревнованиях различного уровня.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Теоретические материалы - разработки:
 - Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”.
2. Методические рекомендации:
 - Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
 - Рекомендации по организации подвижной игры «Солнышко».
 - Рекомендации по организации контрольных занятий по программе
 - «Настольный теннис».
 - Иллюстрация упражнений по ОФП.
 - Распечатка с правилами игры
 - Иллюстрация приемов.

Образовательные технологии

С первых занятий дети приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, рациональному и грамотному использованию спортивного инвентаря.

Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 20 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

Практические занятия должны быть построены педагогом на следующих принципах:

индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;

доступности и наглядности;

прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;

сознательности и активности;

взаимопомощи.

Лекции, сообщения, рассказы, обсуждения, планируемые и проводимые педагогом, должны развивать у детей способность слушать и слышать, видеть и замечать, наблюдать и проводить занятия в форме игры или соревнований является наиболее действующим приемами стимуляции интереса к обучению. При реализации образовательной программы педагог имеет право на свое усмотрение менять очередность тем в связи с индивидуальными и психологическими особенностями детей.

Список литературы

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех.- М.: Физкультура и Спорт, 2008
2. Платунова Н.Я. Настольный теннис. Челябинск: ЮУрГУ, 2001
3. Дорошенко С.А, Муллер А.Б. Настольный теннис Красноярск : КГТУ, 2000
4. Гогун Н.Е., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта-М.: ACADEMIA,2000
5. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
7. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005

Для детей

- 1.Барчукова Г.А. Настольный теннис. –М.: физкультура и спорт, 2004
- 2.Коротков И.М. Подвижные игры.-М.: Физкультура и спорт,2000
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
- 4.. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
5. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007.- 189 с.

Интернет –ресурс:

- <http://ttfr.ru>
- www.scientific.ru
- www.openclass.ru
- <http://physnet.ru>
- www.bio.1september.ru
- www.bio.nature.ru

Правила игры в настольный теннис

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяча ракетками на столе через сетку, натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для детей), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

Порядок игры. В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяча, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко. Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
 - соперник не выполнил правильный возврат;
 - после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
 - мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности,
- после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
 - соперник ударяет мяч дважды подряд;
 - соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
 - соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
 - соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
 - соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;

- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила.

Подающий выполняет подачу правой "полуплощадки" подачи на своей стороне в правую "полуплощадку" на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч попавший в срединную линию засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым.