

**Пояснительная записка**

* 1. **Направленность дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа является *модифицированной (адаптированной).*

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по настольному теннису – *физкультурно – спортивная.*

Предметная область – *физическое развитие.*

Форма обучения – *очная.*

Форма организации работы с обучающимися – *подгрупповая.*

Уровень сложности *– стартовый*:

* Развитие интереса и мотивации детей к изучению настольного тенниса.
* Приобретение дошкольниками базовых знаний и умений, необходимых для игры в настольный теннис.
* Формирование у детей навыков самостоятельной деятельности.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Данная программа направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

В программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и

ракеткой и (без ракетки). Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча

(на полу), с передачами мяча, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, где дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку)- дети учатся переправлять мяч через сетку.

**1.2 Отличительные особенности программы**

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Используемые игры и игровые упражнения создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечного и связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и движения рук, корпуса. В играх с мячом совершенствуются навыки основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивании и владении мячом, но также и ходьбе, перемещениях, и прыжках.

Отличительной особенностью является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**1.3 Педагогическая целесообразность.**

Сначала настольный теннис должен быть игрой и только потом спортом. Дети очень хотят быть активными. Поэтому была разработана система комплексного обучения дошкольников 5-7 лет специфическим для тенниса двигательным навыкам. Выявлены основные закономерности, влияющие на успешность овладения материалом. При этом малоактивные дети так увлекаются движением, что забывают об усталости, о том, что что-то не умеют делать, о своей неуверенности, что способствует формированию у малоподвижных детей силы воли и организационные умения. Программа дополнительного образования направлена на подготовку физиологической организации ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения, способствованию формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, гармонично – личностного, физического и психического развития дошкольника, сознательного бережного отношения к своему здоровью.

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

**Задачи.**

Образовательные:

- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, к самостоятельному выполнению физических упражнений;

Оздоровительные:

- укрепления здоровья;

- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;

Развивающие:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;

- развивать координационные способности;

- развивать скоростные способности;

- развивать восприятие, мышление, внимание, память;

- развивать моторику.

Воспитательные:

- воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному

теннису;

- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;

- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям

физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

- воспитывать чувство уверенности в себе.

**1.4 Принципы обучения и методы проведения НОД:**

- принцип сознательности и активности;

- принцип наглядности;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип повторений;

- принцип постепенности;

- принцип доступности и индивидуальности;

- принцип непрерывности;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;

- принцип связи теории с практикой.

**Методы** проведения НОД:

* Специфические:
* Строго регламентирующего упражнения:

- точно предписанная программа движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связь их друг с другом).

- нормирование нагрузки и ее динамичные изменения по ходу упражнений, нормирование интервалов отдыха и их чередований с нагрузкой,

- создание внешних условий, облегчающих управлением действиями ребенка ( распределением групп на местах занятий, использование пособий, дозирование нагрузки).

* Круговой тренировки:

- Воздействие на разные группы мышц,

- подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физ. подготовки.

- использование упражнений с различными предметами.

* Игровой.
* Соревновательный.
* Общедидактические
* Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы.

- тактильно-мышечная наглядность,

- предметная наглядность,

- наглядно-слуховые приемы.

* Словесные:

- описание и объяснение физических упражнений,

- пояснение,

- указания о выполнении движений,

- беседа,

- вопросы.

- команды, распоряжения, сигналы,

- считалки,

- образно-сюжетный рассказ,

* Практические:

- физические упражнения,

- подвижные игры,

- спортивные игры.

**1.5 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет**

В возраст 5-7 лет за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки

эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников

подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти

лет составляет 106,0-107,0 см, а масса тела -17,0-18,0 кг. На протяжении

шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста -

0,5 см.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной

клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается

осанка.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на НОД физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

К 5-6 годам интенсивно формируется сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В раннем возрасте у ребенка пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста

отличаются от взрослых. Они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний

органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что

врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

**1.6 Возраст детей и сроки реализации программы**

**Сроки**реализации программы.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Программа рассчитана на 2 года, при проведении 1 НОД в неделю.

**Режим работы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст | Кол – во детей | Кол – во занятий в неделю | Продол – сть занятий | Кол – во занятий в учебном году |
| 2022 – 2023 | 5 – 6 | 14 | 1 | 25 | 37 |
| 2023 – 2024 | 6 – 7 | 14 | 1 | 30 |  |

**Форма**проведения занятий:

В кружке по настольному теннису 14 человек. Комплектуя группы для НОД в кружке, надо обязательно учитывать физическую подготовленность детей.

Основной формой организации деятельности кружка по настольному теннису является работа по подгруппам. Для достижения результата в кружке используются следующие виды работы с детьми:

* групповая;
* индивидуальная;
* круговая тренировка;
* подвижные игры;
* открытые НОД.

**1.7 Планируемый результат:**

- укрепление детского организма;

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к НОД в кружке по

настольному теннису;

- развитые физические качества: быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;

- сформированные умения согласованно выполнять движения с мячом и

ракеткой;

- выработанные четкие координированные движения;

- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- сформированный навык выполнения подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

**1.8 Способы определения результативности реализации программы.**

**Формы**подведения итогов:

- диагностика;

- соревнования;

- показ открытых НОД и развлечений для родителей и педагогов ДОУ;

- оформление фотовыставок в течение года.

**Мониторинг.**

**Задачи:**

- выявить эффективность процесса реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису;

- выявить проблемы, характеризующие процесс реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису;

- провести корректирующие воздействия, направленные на приведение промежуточных результатов реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису в соответствие с намеченными целями.

В процессе мониторинга используется метод шкалирования. Результаты педагогического обследования представляются в виде трёхуровневой шкалы: низкий, средний, высокий.

**Низкий уровень**– представляет собой тот факт, когда ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

**Средний уровень**– выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

**Высокий уровень**– ребёнок самостоятельно выполняет предложенное задание.

Мониторинг эффективности реализации по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления умения детей по данному направлению, а на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

**Мониторинг**достижений проводится по следующим направлениям:

1. Ориентационная способность (перенос мячей):

- «Не дай шарику упасть»

- «Пронеси – не урони»

- «Набивание мяча»

2. Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров

движения (метание):

- «С ракетки на ракетку»

- «Отбиваем от стены»

- «Баскетбол – теннис»

3. Скоростные способности (бег боком вокруг стола):

- «Солнышко»

- «Паровозик»

- «Яичница»

4. Зрительно-моторная реакция («Ловля мяча»):

- «Подбрось – поймай»

- «Перебрось другу»

**2. Содержательный раздел**

**2.1 Учебно-тематический план дополнительной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Количество занятий | |
|  |  |
| I.Теоретические занятия  1.Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Оборудование и инвентарь для занятий теннисом.  2.Теннис как вид спорта. История возникновения и развития.  3.Правила игры в теннис.  4.Основы техники и тактики игры в теннис. | 4  1  1  1  1 | 4  1  1  1  1 |
| II.Практические занятия  1.Общая и специальная физическая подготовка.  2.Изучение и совершенствование техники.  3.Основы тактики игры в теннис.  4.Контрольное тестирование. | 30  32  4  2 | 30  32  4  2 |
| Всего | 72 | 72 |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество учебных недель | 37 | |
| Количество учебных дней | 37 | |
| Количество учебных часов | 37 | |
| Дата начала реализации программы | 01.09.2022 | |
| Дата окончания реализации программы | 31.05.2024 | |
| Режим занятий | Один раз в неделю по одному академическому часу | |
| Сроки каникул | - | |
| Продолжительность каникул | - | |
| Сроки контрольных процедур | Мониторинг на начало года | 01-20 сентября |
| Мониторинг на конец года | 20-31 мая |

**Календарно–тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ | Задачи | №  НОД | Кол - во НОД |
| Сентябрь | Задачи: Познакомить детей со спортивной игрой настольный теннис. Выполнять упражнения с мячом на равновесие и ловкость. Развивать ориентировку в пространстве. Обучать играм и игровым упражнениям с мячом. | 1-4 | 8 |
| Октябрь | Задачи: Обучать правильному выполнению движений с ракеткой. Развивать мышечную силу рук. Развивать умение работать с мелкими мячами. Обучать прокатыванию теннисного мяча по столу рукой. | 1-4 | 8 |
| Ноябрь | Задачи: Обучать броскам и ловле мяча двумя руками. Развивать выносливость, равновесие, глазомер. Обучать правильной стойке у стола («стойка теннисиста»). Укреплять дыхательную систему. | 1-4 | 8 |
| Декабрь | Задачи: Обучать держанию мяча на внешней и внутренней стороне ракетки. Развивать координацию движений. Развивать мышечную силу рук. Обучать правильным перемещениям у стола. | 1-4 | 8 |
| Январь | Задачи: Развивать быстроту реакции и быстроту движения. Развивать выносливость, гибкость. Обучить подбрасыванию мяча двумя руками и ловле одной рукой. Обучить подбрасыванию мяча одной рукой вверх и ловле мяча на ракетку. | 1-4 | 8 |
| Февраль | Задачи: Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Продолжать развивать быстроту реакции. | 1-4 | 8 |
| Март | Задачи: Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу кистей рук. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. | 1-4 | 8 |
| Апрель | Задачи: Обучать технике толчком справа и слева. Обучать ударам накатом. Упражнять в сочетании данных элементов. Продолжать развивать мышечную силу рук. | 1-4 | 8 |
| Май | Задачи: Отрабатывать удары срезкой. Отрабатывать удары правой и левой стороной ракеткой. Совершенствовать технические приёмы игры в настольный теннис. Совершенствовать развитие выносливости, равновесия, быстроты реакции. | 1-4 | 8 |

**Методическое обеспечение.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приемы организации учебно – воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятия |
| 1 | Общие основы настольного тенниса | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты |
| 2 | Общефизическая подготовка | Групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная, поточная | Словесный, наглядный показ, упражнения в паре, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого |
| 3 | Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, рассказ, практические задания, объяснение нового материала, упражнения в парах, наглядный показ педагога | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого |
| 4 | Техническая подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Практические занятия, упражнения в парах | Карточки, плакаты, мячи на каждого, терминология, жестикуляция |
| 5 | Игровая подготовка | В парах |  | Карточки, плакаты, мячи на каждого |

**2.3 Перспективное планирование.**

**Сентябрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи: Развивать у детей координацию движений. Вырабатывать легкость и непринужденность движений. Познакомить детей со спортивной игрой настольный теннис. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.  Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ребро ракетки располагается по середине между большим и указательным пальцами, а ручка ракетки удобно располагается по диагонали ладони. Идеальное положение тела во время партии: ноги чуть согнуты в коленях, стопы пружинят, корпус немного наклонен вперед.  Упражнения: 1. «Задержи шарик»  2. «Не дай шарику упасть» |
| Задачи: Развивать у детей координацию движений. Вырабатывать легкость и непринужденность движений. Выполнять упражнения с мячом на равновесие и ловкость. | Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до 1 минуты); переход на ходьбу. Построение в круг.  Упражнения: 1. «Подбрось — поймай»  2. «Закати шарик»  3. «Яичница»  4. «Простая набивка шарика ракеткой сверху вниз об пол и снизу вверх» |
| Задачи: Развивать у детей координацию движений. Вырабатывать легкость и непринужденность движений. Развивать ориентировку в пространстве. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.  Упражнения: 1. «Задержи шарик»  2. «Закати шарик»  3. «Подбрось — поймай»  4. «С ракетки на ракетку» |
| Задачи: Развивать у детей координацию движений. Вырабатывать легкость и непринужденность движений. Обучать играм и игровым упражнениям с мячом. | Ходьба в колонне по одному с различными положениями рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до 1 минуты); переход на ходьбу. Построение в круг.  Упражнения: 1. «Баскетбол-теннис»  2. «Минута ралли»  3. «Подбрось — поймай»  4. «С ракетки на ракетку» |

**Октябрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи: Развивать у детей координацию движений. Вырабатывать легкость и непринужденность движений. Обучать правильному выполнению движений с ракеткой. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, бег с перешагиванием через предметы.  Упражнения: 1. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  2. «Бросание мяча в стол и ловля его после отскока обеими руками»  3. «С ракетки на ракетку»  4. «Задержи шарик» |
| Задачи: Развивать у детей координацию движений. Вырабатывать легкость и непринужденность движений. Развивать мышечную силу рук. | Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (до 1,5 минут).  Упражнения: 1. «Перебрасывание мяча из руки в руку(в паре двумя руками друг другу)»  2. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  3. «Яичница»  4. «Минута ралли» |
| Задачи: Развивать у детей координацию движений. Вырабатывать легкость и непринужденность движений. Развивать умение работать с мелкими мячами. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, бег с перешагиванием через предметы.  Упражнения: 1. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  2. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  3. «Яичница»  4. «Не дай шарику упасть» |
| Задачи: Развивать у детей координацию движений. Вырабатывать легкость и непринужденность движений. Обучать прокатыванию теннисного мяча по столу рукой. | Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (до 1,5 минут).  Упражнения: 1. «Стоя на месте, ракетка на уровне живота, удерживание мяча на одной и другой стороне ракетки»  2. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол»  3. «Баскетбол-теннис»  4. «Закати шарик» |

**Ноябрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи: Воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному  теннису. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.  Обучать броскам и ловле мяча двумя руками. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.  Упражнения: 1. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  2. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  3. «Задержи шарик»  4. «Не дай шарику упасть» |
| Задачи: Воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному  теннису. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.  Развивать выносливость, равновесие, глазомер. | Ходьба в колонне по одному по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную.  Упражнения: 1. «Положить мяч на середину ракетки, подбросить его вверх и поймать свободной рукой»  2. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол»  3. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  4. «Удерживая мяч на ракетке, передвигаться по прямой, или огибая различные предметы» |
| Задачи: Воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному  теннису. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.  Обучать правильной стойке у стола («стойка теннисиста»). | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.  Упражнения: 1. «Удерживая мяч на ракетке, передвигаться по прямой, или огибая различные предметы»  2. «Закати шарик»  3. «Удерживая мяч на ракетке присесть в присед, а затем встать»  4. «Не дай шарику упасть» |
| Задачи: Воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному  теннису. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.  Укреплять дыхательную систему. | Ходьба в колонне по одному по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную.  Упражнения: 1. «Удерживая мяч на ракетке присесть в присед, а затем встать»  2. «Яичница»  3. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  4. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол» |

**Декабрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи: Развивать скоростные способности. Воспитывать чувство уверенности в себе. Обучать держанию мяча на внешней и внутренней стороне ракетки. | Ходьба и бег и колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.  Упражнения: 1. «Подбрасывание мяч вверх и несколько раз отбивание его ракеткой»  2. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол»  3. «Удерживая мяч на ракетке присесть в присед, а затем встать»  4. «Закати мячик» |
| Задачи: Развивать скоростные способности. Воспитывать чувство уверенности в себе. Развивать координацию движений. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упр-ми для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).  Упражнения: 1. «Удерживая мяч на ракетке присесть в присед, а затем встать»  2. «Подбрасывание мяч вверх и несколько раз отбивание его ракеткой»  3. «С помощью ракетки ударить мячом о стол и, не давая ему упасть повторить упражнение»  4. «Удерживая мяч на ракетке, передвигаться по прямой, или огибая различные предметы» |
| Задачи: Развивать скоростные способности. Воспитывать чувство уверенности в себе. Развивать мышечную силу рук. | Ходьба и бег и колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.  Упражнения: 1. «С помощью ракетки ударить мячом о стол и, не давая ему упасть повторить упражнение»  2. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  3. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  4. «Закати мячик» |
| Задачи: Развивать скоростные способности. Воспитывать чувство уверенности в себе. Обучать правильным перемещениям у стола. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упр-ми для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).  Упражнения: 1. «Удерживая мяч на ракетке, передвигаться по прямой, или огибая различные предметы»  2. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  3. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол»  4. «Катание мяча по столу ракеткой.» |

**Январь.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи:Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.  Развивать быстроту реакции и быстроту движения. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.  Упражнения: 1. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол».  2. «Катание мяча по столу».  3. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол» |
| Задачи:Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Развивать выносливость, гибкость. | Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (до 1,5 минут).  Упражнения: 1. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  2. «Бросание мяча в стол и ловля его после отскока обеими руками»  3. «С ракетки на ракетку»  4. «Задержи шарик» |
| Задачи:Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Обучить подбрасыванию мяча двумя руками и ловле одной рукой. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.  Упражнения: 1. «Подбрось — поймай»  2. «Закати шарик»  3. «Яичница»  4. «Простая набивка шарика ракеткой сверху вниз об пол и снизу вверх» |
| Задачи:Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Обучить подбрасыванию мяча одной рукой вверх и ловле мяча на ракетку. | Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (до 1,5 минут).  Упражнения: 1. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол»  2. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  3. «Закати шарик»  4. «Удерживая мяч на ракетке присесть в присед, а затем встать» |

**Февраль.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи: Формировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой. Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.  Упражнения: 1. Подбросить мяч вверх и несколько раз отбить его ракеткой.  2. С помощью ракетки ударить мячом о стол и, не давая ему упасть повторить упражнение.  3. «Отбиваем от стены». |
| Задачи: Формировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой. Учить реагировать на визуальные контакты. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, бег с перешагиванием через предметы. Упражнения: 1. «Шарик с горки»   1. «Докати до стены» 2. «Яичница» 3. «Попади в окошко» |
| Задачи: Формировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой. Совершенствовать точность движений. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.  Упражнения: 1. Подбросить мяч вверх и несколько раз отбить его ракеткой.  2. С помощью ракетки ударить мячом о стол и, не давая ему упасть повторить упражнение.  3. «Отбиваем от стены». |
| Задачи: Формировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой. Продолжать развивать быстроту реакции. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, бег с перешагиванием через предметы.  Упражнения: 1. «Шарик с горки»   1. «Докати до стены» 2. «Яичница» 3. «Попади в окошко» |

**Март.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи: Формировать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.  Упражнения: 1. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  2. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  3. «Задержи шарик»  4. «Не дай шарику упасть» |
| Задачи: Формировать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу кистей рук. | Ходьба и бег и колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.  Упражнения: 1. «Подбрасывание мяч вверх и несколько раз отбивание его ракеткой»  2. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол»  3. «Удерживая мяч на ракетке присесть в присед, а затем встать»  4. «Закати мячик» |
| Задачи: Формировать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать любовь к физкультуре. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.  Упражнения: 1. «Подбрось — поймай»  2. «Закати шарик»  3. «Яичница»  4. «Простая набивка шарика ракеткой сверху вниз об пол и снизу вверх» |
| Задачи: Формировать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности. Развивать ориентировку в пространстве. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.  Упражнения: 1. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  2. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  3. «Задержи шарик»  4. «Не дай шарику упасть» |

**Апрель.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи: Развивать скоростные способности.  Развивать восприятие, мышление, внимание, память. Обучать технике толчком справа и слева.  Продолжать развивать мышечную силу рук. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.  Упражнения: 1. Бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; партнер тоже ловит рукой.  2. То же самое, только ударить и отражать мяч ракеткой.  3. Направить ракеткой шарик в стену, после отскока дать ему удариться об пол и снова направить ракеткой в стену.  4.Ударить ракеткой по шарику так,   чтобы,   отскочив от   пола, он ударился о стену, задержать шарик ракеткой. |
| Задачи: Развивать скоростные способности.  Развивать восприятие, мышление, внимание, память. Обучать ударам накатом. Упражнять в сочетании данных элементов. | Ходьба и бег в колонне по одному переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  Упражнения: 1. Бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; партнер тоже ловит рукой.  2. То же самое, только ударить и отражать мяч ракеткой.  3. Направить ракеткой шарик в стену, после отскока дать ему удариться об пол и снова направить ракеткой в стену.  4.Ударить ракеткой по шарику так,   чтобы,   отскочив от   пола, он ударился о стену, задержать шарик ракеткой. |
| Задачи: Развивать скоростные способности.  Развивать восприятие, мышление, внимание, память. Обучать технике толчком справа и слева.  Продолжать развивать мышечную силу рук. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.  Упражнения: 1.Ударить шариком об пол и поймать его на ракетку после отскока.  2. Один ребенок бросает шарик, а другой ловит его и старается удержать на ракетке. Бросать можно разными способами.  3. Дети располагаются парами по обе стороны стола на расстоянии примерно одного шага. Один ребенок бросает шарик, чтобы он отскочил, ударившись о стол. Стоящий напротив ловит его и отсылает обратно. Бросать можно рукой, а отражать -  ракеткой, и наоборот. |
| Задачи: Развивать скоростные способности.  Развивать восприятие, мышление, внимание, память. Обучать ударам накатом. Упражнять в сочетании данных элементов. | Ходьба и бег в колонне по одному переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  Упражнения: 1.Ударить шариком об пол и поймать его на ракетку после отскока.  2. Один ребенок бросает шарик, а другой ловит его и старается удержать на ракетке. Бросать можно разными способами.  3. Дети располагаются парами по обе стороны стола на расстоянии примерно одного шага. Один ребенок бросает шарик, чтобы он отскочил, ударившись о стол. Стоящий напротив ловит его и отсылает обратно. Бросать можно рукой, а отражать -  ракеткой, и наоборот. |

**Май.**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи: Вырабатывать четкие координированные движения. Отрабатывать удары срезкой. | Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (до 1,5 минут).  Упражнения: 1. «Перебрасывание мяча из руки в руку(в паре двумя руками друг другу)»  2. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  3. «Яичница»  4. «Минута ралли» |
| Задачи: Вырабатывать четкие координированные движения. Отрабатывать удары правой и левой стороной ракеткой. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.  Упражнения: 1. «Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях»  2. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  3. «Задержи шарик»  4. «Не дай шарику упасть» |
| Задачи: Вырабатывать четкие координированные движения. Совершенствовать технические приёмы игры в настольный теннис. | Ходьба и бег и колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.  Упражнения: 1. «Подбрасывание мяч вверх и несколько раз отбивание его ракеткой»  2. «Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол»  3. «Удерживая мяч на ракетке присесть в присед, а затем встать»  4. «Закати мячик» |
| Задачи: Вырабатывать четкие координированные движения. Совершенствовать развитие выносливости, равновесия, быстроты реакции. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, бег с перешагиванием через предметы.  Упражнения: 1. «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками»  2. «Бросание мяча в стол и ловля его после отскока обеими руками»  3. «С ракетки на ракетку»  4. «Задержи шарик» |

**3. Практическая часть**

**3.1 Основные этапы обучения**

Обучение детей дошкольного возраста игре в настольный теннис проводится в три этапа: подготовительный, основной, закрепление и совершенствование навыков (игра по правилам). Занятия можно проводить как подгруппами, так и индивидуально, на свежем воздухе в форме подвижных игр. На каждом этапе ставятся определенные задачи, которые реализуются с помощью соответствующих средств, методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий с мячом и ракеткой в зависимости от имеющихся у детей навыков.

**Подготовительный этап** обучения — самый сложный и длительный. На этом этапе дети не только знакомятся с настольным теннисом и оборудованием, но и происходит сложный процесс овладения соотносящимися действиями с мячом и ракеткой. Учитывая особенности детей этого возраста, рекомендуется проводить обучение в непринужденной, игровой, ненавязчивой форме и через игру поддерживать интерес к спорту. На занятиях используются специально подобранные игры и упражнения. Приемам настольного тенниса дошкольников обучают в такой последовательности: держание ракетки (хватка); стойка теннисиста; его перемещения; изучение ударов и подач. Главная проблема на этом этапе — научить детей «чувствовать мяч», регулировать силу удара, наклон ракетки. Занятия-тренировки по настольному теннису желательно делить на 3 части.

I часть — разминка. Ее цель — разогреть мышцы, подготовить детей к освоению элементов настольного тенниса. В разминку входят различные виды ходьбы и бега, имитационные движения, ОРУ, упражнения по развитию внимания, реакции, глазомера. Важно создать у ребенка положительный эмоциональный настрой.

II частъ — основная — направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Для овладения «хваткой» и привыкания к мячу и ракетке используют многочисленные подготовительная упражнения и игры: подбрасывание и ловля мяча: сначала рукой, затем — разными сторонами ракетки, перебрасывание мячей в парах и т.п. Необходимо показать и объяснить детям «хватку» ракетки, закрепляя навык, приобретенный в упражнениях, в играх. В упражнениях и играх с мячом и ракеткой совершенствуются функции равновесия, дети приобретают навык свободных действий с ракеткой, уверенность. Обучение ударам по мячу следует начинать с имитационных упражнений, выполняемых у зеркала. В основную часть можно включать подвижные игры разной направленности и интенсивности, самостоятельное выполнение упражнений, формировать стремление к самостоятельным играм с мячом и ракеткой.

III часть — заключительная. Цель ее — успокоить ребенка. В эту часть включают спокойную ходьбу, дыхательные упражнения, малоподвижные игры и т.п. На первом этапе работа ведется по двум направлениям: — общефизическая подготовка; — овладение навыками настольного тенниса. К общефизической подготовке относятся ОРУ, основные движения, а также (что наиболее важно) упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Основной этап ко второму, **основному этапу обучения** следует переходить тогда, когда ребенок приобрел навыки действия с мячом и ракеткой. Приступая к нему, не следует забывать о закреплении уже имеющихся навыков (хватка, стойка, чеканка). На этом этапе, помимо общефизической подготовки, ставятся задачи отработки выполнения действий с мячом и ракеткой, а также обучения игре на столе, стойке у стола, перемещению у стола, удару толчком, передаче мяча, проводятся игровые упражнения на столе. Следует начинать обучение с знакомства со столом (состоит из 2 половинок, разделен чертой).

Вначале обучают игре без сетки. Для удобства можно использовать две половинки стола как самостоятельные части. На этом этапе следует больше уделять внимание технике выполнения. Это создает особый эмоциональный и динамический фон, стимулирующий максимальное проявление физических и волевых качеств ребенка, способствует быстрому и правильному выполнению движений с мячом. Особенно важно, что такие упражнения помогают избежать однообразной работы над техникой, что более приемлемо для спортивной тренировки.

**Третий этап** — закрепление и совершенствование навыков (игра по правилам). Основная задача этого этапа — овладение игрой по правилам. На разных этапах обучения соотношение приемов показа и объяснения меняется. Например, на подготовительном этапе, когда складывается общее представление об игре в настольный теннис, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплен объяснением. Поэтому важно многократно показать детям на высоком уровне стойку, «хватку», выполнение «чеканки» и других упражнений с мячом и ракеткой. На втором этапе также большое внимание уделяется показу техники выполнения удара толчком, перемещения у стола, подачи. Некоторые несложные упражнения и элементы можно выполнять по словесному указанию. Для тренировки техники выполнения упражнений с мячом и ракеткой используется прием имитации: выполнить удар без мяча перед зеркалом, упражнения на тренажерах. Часто возникает необходимость оказания помощи детям (совместное выполнение упражнений).

Методика проведения образовательной деятельности не предполагает прямого обучения, а подразумевает создание ситуаций содружества, содеятельности. Работа строится последовательно, постепенно, учитывая особенности и способности каждого ребенка. Используются игры в таких формах, при которых сохраняются и синтезируются элементы познавательного, учебного, игрового общения.

**Структура**проведения НОД:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Длительность | Темп |
| Вводная часть (разновидности ходьбы и бега) | 5 минут | Умеренный |
| Основная часть: ОРУ с мячом и  ракеткой, игры и игровые упражнения  с мячом и ракеткой | 15 - 20 минут | Выше среднего, высокий. |
| Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.) | 5 минут | Умеренно - медленный |

**Материально – техническая база для НОД:**

физкультурный зал;

мячи малого размера;

теннисные ракетки;

теннисные шарики;

теннисный стол.

**4. Список литературы:**

1.Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999

3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.

4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.

5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.

6. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004

7. Лечебно –профилактический танец «Фитнес – данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007

8. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009

9. Морозова А.А. («Невская ракетка», СПб.: Детство-Пресс», 2006)

10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005

11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И.

Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005

12. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.:

Физкультура и спорт, 2000-496с.

13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,

издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

14.«Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009

15. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовкой дошкольников / В.И. Усаков.-Красноярск, 1989.-45с

16.<http://docplayer.ru/27213847-Dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-po-nastolnomu-tennisu-dlya-detey-5-7-let.html> С.В. Гаталова. Программа дополнительного образования «Теннис для начинающих»

**5. Результативность реализации программы**

Диагностика физического развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

В ходе проведенной диагностики выявилась положительная динамика в показателях физического развития детей старшего дошкольного возраста:

**Показатели успешности развития детей.**

**Диаграмма**

**Приложение 1.**

## Дети 5 - 6 лет

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2. Перебрасывание мяча из руки в руку. (в паре двумя руками друг другу)

3. Бросить мяч в стол и поймать его после отскока обеими руками.

4. Бросить мяч в стол одной рукой и поймать его после отскока другой.

5. Катание мяча по столу(вперёд-назад, вправо-влево, по кругу) как правой , так и левой рукой.

6. Перекладывать мяч из одной руки в другую (перед собой, вокруг туловища).  
7. Подбрасывание мяча вверх с отскоком о стол.  
8. Катание мяча по столу .

 Далее следуют упражнения с ракеткой, поэтому стоит уделить внимание способу держания ракетки или хватки.

Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ребро ракетки располагается по середине между большим и указательным пальцами, а ручка ракетки удобно располагается по диагонали ладони.

9. Катание мяча по столу ракеткой в различных направлениях.

10. Стоя на месте, ракетка на уровне живота, удерживание мяча на одной и другой стороне ракетки.

11. Положить мяч на середину ракетки, подбросить его вверх и поймать свободной рукой.

Дети без особого труда овладевают этими элементами и далее можно приступать к изучению более сложных действий. Они как раз подойдут для детей старшего дошкольного возраста .

## Детям 6-7 лет

1. Удерживая мяч на  ракетке, передвигаться по прямой, или огибая различные предметы.

2. Удерживая мяч  на  ракетке поворачиваться вокруг себя по часовой и (против часовой) стрелки на 360.

3. Стоя на месте на одной ноге, поочередно менять ноги, удерживая мяч на ракетке.

4. Удерживая мяч на  ракетке присесть в присед, а затем встать.

5. Подбросить мяч вверх и несколько раз отбить его ракеткой.

6. С помощью ракетки ударить мячом о стол и, не давая ему упасть повторить упражнение.

**Игры – упражнения:**

**1.Задержи шарик.** Предложите ребенку присесть на корточки напротив вас. Подтолкните теннисный шарик так, чтобы он катился по полу по направлению к малышу, который должен сначала задержать шарик, а потом отправить его обратно к вам. Следите за тем, чтобы ребенок именно катил шарик, а не подбрасывал его.

**2.Закати шарик.** Выложите на полу небольшие «ворота» из кубиков и перекладин конструктора и попросите ребенка закатить как можно больше шариков в ворота с расстояния двух — трех метров. Когда все шарики «разыграны», подсчитайте количество «голов», сделайте перерыв и повторите игру, чтобы достигнуть лучших результатов.

**3.Подбрось — поймай.** Предложите ребенку такую игру: сначала он подбрасывает шарик перед собой вверх, ловит его двумя руками, а затем сразу прокатывает его по столу вам. Вы возвращаете ему шарик, прокатив его обратно в сторону малыша. Теперь, когда шарик вновь в руках ребенка, он должен повторить свои действия.

**4.Не дай шарику упасть.** Дайте ребенку ракетку и шарик и попросите как можно дольше удержать шарик на поверхности ракетки. Задание можно усложнить, попросив малыша положить шарик на ракетку и пройти с ним на расстояние два — три метра.

**5.С ракетки на ракетку.** В этом упражнении ребенок держит в каждой руке по ракетке, на одной из них лежит шарик. Сближая ракетки, он наклоняет ту, на которой находится шарик, и дает шарику скатиться на вторую ракетку. Перекатить шарик с ракетки на ракетку нужно несколько раз подряд.

**6.Отбиваем от стены.** Ребенок становится лицом к стене в полутора — двух метрах от нее. В правой руке он держит ракетку, в левой — шарик. Мягко сгибая ноги, бросает шарик в стенку рукой, а ловит — ракеткой, стараясь не дать ему скатиться. Другой вариант этого упражнения — ударить шариком о стену немного сильнее, позволить шарику, отскочив от стены, удариться об пол, и только тогда поймать его ракеткой.

**7.Бег по кругу с мячом на ракетке(«яичница на сковородке»)**  
Дети бегут по кругу в игровой зоне (возможно вокруг стола) с мячом, удерживая его на ракетке. Если мяч упал на пол, то он выбывает. Это продолжается пока не останется один игрок. Возможной вариацией может быть бег с набиванием справой/ слевой/ поочередной стороне ракетки или бег приставными шагами.

**8. «Минута ралли»**  
Группа делится по парам на команды. Считается суммарное количество чеканки мяча за одну минуту. Чеканить мяч можно на открытой стороне ракетки, закрытой или чередуя. Побеждает та команда, которая в сумме сделала большее количество.

**9.Игра «Солнышко»**  
Дети выстраиваются в линию друг за другом. После каждого удара игрок бежит по кругу вокруг стола на другой его край и становится очередь для приема/удара. Если игрок делает три ошибки, то он выбывает из игры. Для разнообразия игры в «Солнышко» и более лучшего контроля за мячом я тоже подключаюсь в игру, но стою на месте на одно половине стола, а дети оббегают меня вокруг и всегда играют на одной стороне.

**10.Игра «Паровозик»**  
Дети выстраиваются в линию друг за другом. После удара игрок бежит не на другую сторону стола, как в «Солнышке», а бежит в конец очереди. Круг, который нужно бегать детям меньше. Подходит, когда детей не так много (3-4 человека), чтобы создать непрерывный поток.

**11. «Стенка на стенку»**  
Формируются две команды по два человека (минимум). Сначала первые два игрока играют между собой розыгрыш. Проигравший игрок уходит и его место занимает следующий член команды (у второй команды игрок не уходит).

**12.«Баскетбол-теннис»**  
Дети пытается попасть мячом в цель расположенную на столе или пытается попасть в ведро, расположенное на полу. Тренировка точности и координации в игровой форме.

**13. «Крикет-теннис»**  
Нужны две команды с минимумом в три игрока каждая. Подающий бросает мяч руками из-за линии стола на стол, и первый игрок бьет по нему на противоположный угол. Высота броска должна быть около уровня головы. Очко выиграно, когда отбивающий игрок отбил мяч до противоположной стороны. Мяч проигран, если принимающий пропустил мяч или попал при ударе в сетку.

**14.Передача**  
Игрок подает по прямой линии, потом бежит вокруг стола и ловит мяч после своего же удара, прежде чем он коснется пола. Если все сделано правильно, то игрок получает очко. Игрок возвращается к команде и так далее продолжается. Первая команда, которая наберет 10 очков выиграет.

**15.Задержи   шарик.**  
Дети  располагаются   по   кругу,   присаживаются на корточки. Взрослый стоит в центре круга. Он катит шарик ребенку, называя при этом его имя. Тот, кого назвали, задерживает шарик и  катит его обратно взрослому. Взрослый должен следить, чтобы дети катили шарик, а не подбрасывали.  При  повторении  игры  роль  водящего  могут  выполнять дети.

**16.Шарик с горки.**  
Из кубиков и небольших дощечек устраиваются 2 - 3 горки. Дети становятся в колонны перед горками по несколько человек. Стоящие первыми берут по шарику для на­стольного тенниса, по сигналу взрослого катят шарики с горок и бегут за ними (вдоль левой стороны горки). Догнав их, возвращаются, обегая горку с другой стороны. Передают шарики следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн. Побеждает та команда, дети которой быстрее выполнят задание. Чтобы шарики не укатывались слишком далеко, на расстоянии 3 - 4 м от горок из брусков строительного материала можно установить барьер.

**17.Докати до стены.**   
Из длинных реек или гимнастических палок делают два коридорчика шириной 40 - 50 см так, чтобы они доходили до стены. Дети становятся колоннами напротив них.  Двое  первых  игроков  подходят  к  заранее  обозначенной линии и катят шарики по коридорчикам, чтобы они ударились о стену и покатились обратно. Откатившиеся от стены шарики они передают следующим игрокам. Так повторяется до тех пор, пока все дети в колоннах не прокатят шарики. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.   
Другой вариант. Дети, разделившись на команды, садятся на стулья или скамейки по обеим сторонам площадки, зала. Двое готовятся прокатывать шарики до стены, а другие двое встают у стены. По сигналу первые дети катят шарики, а стоящие у стены перехватывают их после отскока от стены и подбегают к исходной позиции для прокатывания. Место у сте­ны занимает следующая пара и т. д.

**18.Закати шарик.**   
 Из строительного материала  выкладывают на полу фигуры в виде ворот. Дети делятся на  команды по числу ворот, каждому дается по шарику. Дети по очереди катят свои шарики в ворота с расстояния 2 - 3 м.  Когда они выполнят задание, подсчитывается количество шариков, попавших в фигуры. Выигрывает команда, закатившая в ворота большее  число   шариков.   После  этого   шарики  собирают,  и   игра повторяется снова.

**19.Прокати — не урони.**   
 Игра проводится  в  групповой комнате, в зале или на веранде. Два стола один за другим  придвигаются к стене.  Ребенок становится у края стола  и катит шарик по нему так, чтобы он отскочил от стены, затем старается быстро поймать его, не давая упасть со стола, и  передает товарищу. Игру можно проводить и по подгруппам, подготовив для этого 2 - 3 игровых поля.

**20.Подбрось — поймай.**   
  Дети становятся  в две шеренги   (на расстоянии 3 м), в одной шеренге у всех  шарики.  По сигналу взрослого они одновременно подбрасывают шарик  перед собой вверх, ловят его двумя руками, затем  прокатывают стоящим напротив. Те делают то же самое.  Игру при  повторении можно  усложнить:  дети  должны  бросать  и  ловить   шарик   с хлопками, с поворотом вокруг себя, бросать его одной рукой, а ловить другой и т. п.

**21.Попади в  окошко.**  
  Дети становятся  в две колонны по несколько человек по обе стороны гимнастической стенки  (на расстоянии  1 - 2 м). У первого ребенка одной команды в руках шарик.   Взрослый   показывает,   в   какой   пролет   лестницы («окошко»)  надо перебросить его на сторону другой команды. По сигналу ребенок бросает шарик в «окошко» и уходит в конец колонны; ребенок с другой стороны ловит его или берет с пола (с земли), бросает обратно и тоже уходит в конец своей колонны.

**22.Не дай  шарику упасть.**   
Дети  становятся  полукругом, у каждого из них ракетка и шарик. По сигналу взрослого  дети кладут  шарик  на  середину  ракетки  и  стараются  как  можно дольше удержать его.   
Варианты: дать задание удержать шарик, пока взрослый сосчитает до 5 - 6 и более; предложить положить шарик на ракетку и пройти с ним до черты на расстоянии 2 - 3 м.

**23.Поймай   шарик  на  ракетку.**Ребенок  сам   подбрасывает шарик  вверх  ракеткой  и  старается  поймать  его  на  ракетку. Затем он старается отбить шарик вверх несколько раз подряд. Варианты:

* 1. Ударить шариком об пол и поймать его на ракетку после отскока.
  2. Один ребенок бросает шарик, а другой ловит его и старается удержать на ракетке. Бросать можно разными способами: сверху, прямо на ракетку, с расстояния (2 м), с отскоком от пола.
  3. Дети располагаются парами по обе стороны стола на расстоянии примерно одного шага. Один ребенок бросает шарик, чтобы он отскочил, ударившись о стол. Стоящий напротив ловит его и отсылает обратно. Бросать можно рукой, а отражать -  ракеткой, и наоборот.

**24. С ракетки на ракетку.**  
Ребенок держит в каждой руке по ракетке, на одной лежит шарик. Сближая ракетки, он наклоняет ту, на которой находится шарик, скатывает его на дру­гую. Перекатывать шарик с ракетки на ракетку надо несколько раз подряд.   
Варианты: перекатывать шарик с ракетки на ракетку на ходу; встав парами, передавать шарик, скатывая его со своей ракетки на ракетку партнера.

**25. От стены.**    
Ребенок становится лицом к стене в 1,5 - 2 м от нее.  В  правой руке он держит ракетку,  в левой  - шарик. Мягко сгибая ноги, бросает шарик в стенку рукой, а ловит ракеткой, стараясь не дать ему скатиться.   
Вариант: ребенок ударяет шариком о стену немного сильнее, позволяет ему, отскочив от стены, удариться об пол, и только тогда ловит ракеткой.

**26. Поупражняйся у стены.**

* 1. Направить ракеткой шарик в стену, после отскока дать ему удариться об пол и снова направить ракеткой в стену.
  2. Ударить ракеткой по шарику так,   чтобы,   отскочив от   пола, он ударился о стену, задержать шарик ракеткой.
  3. Ударом  ракетки   направлять шарик несколько раз подряд в стену,   не давая   упасть. Постепенно увеличивать силу удара и расстояние до стены.
  4. Упражняться в игре с ракеткой и шариком у стены парами.

**Приложение №2**

**Методические рекомендации и материал для бесед.**

**Беседа 1. Самый легкий мяч. Как его надо беречь?**

— Знаете ли вы, ребята, что есть Город мячей? Да, да, есть такой город! И живут в нем только мячики. Футбольные, волейбольные, теннисные — одним словом, всевозможные. Все дома там круглые, с круглыми окнами. По улицам катятся мячи- автобусы, мячи- троллейбусы. А на перекрестке стоит мяч-светофор: одна половина — красная, другая — зеленая. В скверике играют маленькие шарики для пинг-понга (настольного тенниса). Один из них пришел к нам. Он хочет научить нас этой игре. Игра в маленький мяч, похожая на наш теннис, была распространена в Австрии, Италии, Франции давно. Вместо ракетки играли в то время ладонью, а ракеткой стали пользоваться намного позже. Играть в настольный теннис могут все — от мала до велика. Игра хороша тем, что в ней можно отдохнуть, повеселиться, подвигаться, «погонять» с друзьями мяч. Но она может быть и учебной, если ты хочешь воспитать необходимые физические качества, черты характера, и спортивно- состязательной, когда ты занимаешься ею всерьез и достиг определенного мастерства. Подружись с маленьким мячом — и он поможет тебе развить ловкость, гибкость, быстроту, выносливость и силу. Для игры в настольный теннис необходим стол, ракетка и целлулоидный мячик. Суть игры заключается в перебрасывании мяча ракеткой через сетку на сторону соперника после того, как мяч 169 один раз отскочит от стола. При соприкосновении со столом мяч издает характерный звук — «пинг- понг», поэтому игру в настольный теннис называют и так — «пинг-понг». Это олимпийский вид спорта. Может быть, вы — будущие олимпийцы. Но это не главное. Главное, чтобы вы стали друзьями — маленький мяч и ты!

**Беседа 2. Условия для игры в настольный теннис**

Для занятий настольным теннисом, кроме ракетки, необходимы стол, сетка, мяч и конечно же место для размещения стола. В домашних условиях площадкой для игры может быть любая просторная комната или веранда. Можно организовать игру на открытом воздухе, на ровном участке. Важно, чтобы можно было поставить стол для игры и чтобы помещение было достаточно просторным. (В дошкольном учреждении стол для настольного тенниса можно поставить на спортивной площадке, но желательно — не на асфальте. В помещении для занятий настольным теннисом нужно отвести отдельную комнату. Если это невозможно, поместите половинку стола в раздевалке, в спальной комнате.) Стол. По правилам настольного тенниса стол должен быть прямоугольной формы, длиной 274 см, шириной 152,5 см, высотой 76 см. Для детей дошкольного возраста высоту стола можно снизить до 60-70 см (в зависимости от роста детей). Во многих странах для детей выпускают специальные детские столы уменьшенных размеров. Можно самим оборудовать такой стол, даже с выдвижными ножками, позволяющими изменить высоту. Поверхность стола должна быть ровной и гладкой, желательно, темно-зеленого цвета. На игровую поверхность наносят линии белого цвета (ширина - 2 см) по краям и среднюю линию (ширина — 0,3 см). Обычно стол состоит из двух равных половин. Сетка. Над столом натягивают сетку длиной 183 см; высота сетки по всей длине стола — 15,15 см. Промежуток между ячейками должен таким, чтобы сквозь них не проскакивал мяч. Сетка крепится за стойки у боковых граней стола. Ракетка. Ракетки могут быть как фабричными, так и самодельными. Для детей дошкольного возраста рекомендуется овальная ракетка, желательно трех-четырехслойная. Наиболее ходовые размеры для и грающих горизонтальной хваткой: длина— 19-22 см, ширина 22 см; длина ручки — 5-8 см; общий вес ракетки — 100-150 г. Чтобы рука не скользила, можно просверлить 3-4 сквозных отверстия " ручке ракетки. Для смягчения удара по мячу на игровую поверхность ракетки наклеивается шероховатая резинка. Ракетку можно изготовить и самостоятельно, выпилив ее из фанеры. В детском саду можно, использовать ракетку без резиновых накладок, потому что дети осваивают лишь элементарные приемы владения ракеткой и мячом. Главное в выборе ракетки — чтобы она была удобной для ребенка. Ракетку необходимо периодически протирать и избегать ее повреждений. Хранить ее лучше в специальном чехле.

**Беседа 3. Простейшие правила игры в настольный теннис для дошкольников**.

Сущность игры заключается в следующем. Один игрок подает мяч ракеткой так, чтобы, ударившись сначала о стол на стороне подающего, мяч перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на другой стороне. Принимающий игрок должен отбить мяч, когда он отскочит от стола. Подачей называют введение мяча в игру. Подача переигрывается, если мяч перед падением на стороне противника заденет сетку. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Мяч, посланный игроком на сторону противника, должен быть отражен принимающим после отскока от стола на его стороне. В правилах игры для дошкольников допускается несколько отскоков. Мяч должен быть отражен ударом ракетки, находящейся в руке игрока. Ракетку для удара разрешается перекладывать из одной руки в другую или держать обеими руками. Отраженный мяч должен коснуться игровой поверхности стола на стороне соперника (она включает и верхнее ребро крышки стола). Мяч, коснувшийся игровой поверхности на стороне 170 противника, но задевший при перелете сетку или ее стойку, считается отраженным правильно. Ребенок выигрывает очко, если его противник совершит одну из следующих ошибок: —неправильно подаст мяч; —отражая мяч, не попадет им на игровую поверхность на стороне противника; —отразит мяч рукой; —не успеет отразить правильно посланный мяч на своей стороне. Каждая ошибка дает очко противнику. Партия считается выигранной, если один из игроков наберет 21 очко с преимуществом не менее чем в 2 очка. При счете 20:20 игра продолжается, пока один из детей не достигнет преимущества в 2 очка. Для детей дошкольного возраста игру можно закончить на счет 11 или 15. Но об этом надо предупредить детей до начала партии. Игроки подают по 5 подач каждый. Начиная со счета 20:20, очередность подач меняется после каждого мяча. После каждой партии игроки меняются сторонами стола и очередностью подач. Встречи детей могут включать 3 партии. Встреча считается законченной после того, как одна из сторон выиграет 2 партии. Право выбора подачи можно определить жеребьевкой. Ребенок, которому согласно жребию принадлежит выбор, имеет право выбрать подачу и сторону площадки.

**Беседа 4. Простейшая техника игры в настольный теннис.**

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения, удары. Способы, держания ракетки. Способ держания ракетки называют «хваткой». Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. В ДОУ наиболее целесообразно использовать горизонтальную (европейскую) хватку, т.к. она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки и тем самым контролировать большую игровую зону. При такой хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами. Указательный палец расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой палец — на открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Нейтральная стойка. В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты. Вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые направлены внутрь. Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. В то же время стойка должна быть устойчивой. Перемещения. Весь смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится левая нога — при ударе справа и правая — при ударе слева. В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней, одноименной относительно удара ноги. Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке. Удар толчком. В настольном теннисе применяется более 20 различных ударов. Наиболее целесообразным в ДОУ является использование удара толчком. Это простейший удар в настольном теннисе. При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50-80 см от задней линии стола и занимает и.п. в соответствии с направлением полета мяча: рука вытянута вправо или влево; предплечье параллельно игровой поверхности стола (ракетка под прямым углом по отношению к столу). В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся выше сетки, ракетку посылают вперед легким, ровным движением. При этом рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча. Центр тяжести тела перемещается вперед за движением руки, т.е. с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии и.п. — с ближней на дальнюю. Прямая подача. При прямой подаче рука с ракеткой движется горизонтально над столом, как при ударе толчком. Удар ракеткой по мячу наносится прямой ракеткой или под некоторым углом. В 171 первом случае мяч не будет вращаться, а во втором — приобретает заданное вращение. Направление движения мяча зависит от угла наклона и направления движения ракетки.