



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

**«Планета детства «Лада»**

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

**ПРИНЯТА**

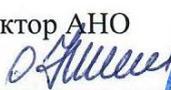
на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 06.06.25.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор АНО

 О.Б. Корабельникова

введена в действие приказом № 238 от 14.06.2025



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ловкая ракетка»**

**Возраст обучающихся: 5-6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор – составитель:**

Байденко И.В., Кашамова Н.С., Любавина О.С.

**Тольятти, 2025**

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	<b>3</b>
<b>1.2. Цель и задачи</b> .....	<b>10</b>
<b>1.3. Содержание программы:</b> .....	<b>11</b>
<b>1.4. Планируемые результаты</b> .....	<b>16</b>
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b> .....	<b>24</b>
<b>2.1. Календарный учебный график</b> .....	<b>24</b>
<b>2.2. Условия реализации программы</b> .....	<b>44</b>
<b>2.3. Формы аттестации</b> .....	<b>44</b>
<b>2.4. Методические материалы</b> .....	<b>22</b>
<b>3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	<b>56</b>

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы.**

Дополнительная образовательная программа «Ловкая ракетка» имеет физкультурно-спортивную направленность и раскрывает содержательные и технологические аспекты формирования у детей старшего дошкольного возраста двигательных способностей и основных технических умений игры в настольный теннис.

В программе представлены этапы обучения игре в настольный теннис, характеристика элементов техники игры, календарно - перспективное планирование работы в данном направлении. Предложен примерный перечень и содержание подвижных игр и упражнений по формированию техники игры в настольный теннис.

### **Новизна, актуальность в рамках нормативно – правовых документов.**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» общеобразовательная программа дополнительного образования «Обучение детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Дошкольный период является одним ответственным периодом в жизни человека в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение. Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры, одной из таких игр является настольный теннис. Эта игра обладает большим потенциалом в физическом развитии дошкольника.

Настольный теннис развивает все виды внимания (слуховое, зрительное), ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, координацию движения и силу. Эта игра совершенствует не только быстроту движений, но и <sup>3</sup>быстроту реакций - как простой, непосредственной реакции на удар партнера, так и сложной реакции прогнозирования. Игра в настольный теннис развивает оперативное мышление (необходимо быстро подумать и принять решение). Эти качества необходимы современному человеку, так как смогут помочь в различных жизненных ситуациях, в том числе и экстренных.

Игра в настольный теннис создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно- связочного аппарата и т.д. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

В играх с мячом разного диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений. Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей. В игре в настольный теннис создаются благоприятные условия для

воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои поступки.

**Новизна** данной программы:

- разработан перспективный план обучения детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис;
- разработаны авторские игры, направленные на овладение элементами игры в настольный теннис;
- разработана система игр и упражнений по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам игры в настольный теннис;
- разработан инструмент оценки достижений личности (профиль уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста основных технических умений игры в настольный теннис).

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей, меткости, глазомера; способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений; скоростных способностей), пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Принципы реализации программы:**

При разработке дополнительной общеобразовательной программы

«Ловкая ракетка» учитывались основные принципы физического воспитания:

- *принцип связи физкультуры и спорта с жизнью* – вовлечение в физкультурную и спортивную деятельность повышает у детей интерес путем обучения их физическим и спортивным упражнениям и играм;

- *принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально - положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

- *принцип социализации ребенка* - ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность - жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе тренировок было составной частью системы двигательных действий всей группы.

В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и времени. Эти

виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений.

- *принцип всестороннего развития личности* предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки.

Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие все физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

- *принцип единства с семьей* означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

- *принцип подготовки к обучению в школе* учитывает, что поступление в школу - один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период.

Успешность и безболезненность адаптации воспитанников к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. Трудности, возникающие у ребенка в связи с поступлением в школу, преодолеваются ребенком в период адаптации легче, если организм ребенка подготовлен.

Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность. Успешно справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети.<sup>5</sup>

Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется через укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка к систематическому обучению; обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладевать школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношения к физической культуре, в частности; формирование у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовывать свой досуг, используя физические упражнения.

При организации двигательной деятельности детей дошкольного возраста педагог должен руководствоваться следующими принципами построения занятий физическими упражнениями: научности, доступности, постепенности, систематичности, сознательности и активности, наглядности, прочности, индивидуализации.

- *принцип научности* предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития. Я.А. Коменский писал, что ложных знаний не может быть, знания могут быть только неполными.

- *принцип доступности* предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения.

Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

- *принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного - к неизвестному; от простого - к сложному; от менее трудного - к более трудному; возможно, от менее привлекательного к более интересному.

Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

- *принцип систематичности* обуславливает необходимость регулярности,

последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является про ведение часто повторяющихся непродолжительных двигательных заданий, осуществляемых в разных формах.

- *принцип сознательности и активности* - в процессе физического воспитания необходимо поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации

детей к систематическим упражнениям - одна из основных задач физического воспитания в семье и дошкольном образовательном учреждении. В дальнейшем, придерживаясь этого принципа, родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий.

Таким образом, в работе с детьми должна быть продумана система стимулирования их деятельности.

- *принцип наглядности* базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей,

но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

- *принцип прочности* предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Известно, что только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и малоинтересным. Поэтому при обучении дошкольников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы.

- *принцип индивидуализации* предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т. п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии.

### **Возраст детей, на которых рассчитана программа**

Программа рассчитана для детей 5 -6 лет и предполагает проведение организации образовательной деятельности 1 раз в неделю во второй половине дня, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиН

### **Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы – 1 год. В течение учебного года проводится 46 занятий.

<b>Возраст детей</b>	<b>Длительность</b>	<b>Количество в неделю</b>	<b>Количество в год</b>
5-6 лет	Не более 25 минут	1 <sup>7</sup>	46

### **Освоение Программы детьми с ограниченными возможностями здоровья**

Программа может использоваться в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (стартовый и базовый уровни) при условии адаптации её содержания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся с определенными видами нарушений специалистами в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую курсовую подготовку.

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья при условии построения индивидуального

образовательного маршрута с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей нозологии, с увеличением (при необходимости) срока получения образования.

В случае реализации Программы с детьми ОВЗ при определении задач педагог опирается на стартовый уровень освоения программы и знания об особенностях организации образовательной деятельности с детьми с разной нозологией (возможными нарушениями):

- Дефекты слуха: дети глухие или слабослышащие. Данный вид ОВЗ имеет сенсорный характер, ребенок не может познавать мир и воспринимать информацию посредством слушания. Отсутствие общения с другими людьми в детстве приводит к невозможности воспроизведения речи. Эти дети, как правило, являются глухонемыми.

- Нарушение зрения: в этой группе слепые или слабовидящие дети. У детей с нарушением зрения восприятие происходит на суженной сенсорной основе. Вследствие этого снижается качественный уровень представлений об окружающем мире, возникают трудности социальной адаптации. Наряду со зрительным восприятием необходимо развивать и все остальные виды чувствительности (осязание, слух, вкус и обоняние). Другой, не менее важной, проблемой у детей с нарушениями зрения являются трудности в ориентировке в пространстве.

- Тяжелые дефекты речи: дети испытывают значительные трудности в произношении звуков, образовании слов и формулировании предложений, это дети немые от рождения либо с невнятной, непонятной окружающим речью. Не развитая разговорная функция затрудняет их коммуникацию с окружающими и интеграцию в общество, ограничивает познавательные возможности. Ребенок часто элементарно не в состоянии задать интересующий его вопрос.

- Нарушения опорно-двигательных функций: у детей наблюдается задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства у этих детей сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим поражением центральной нервной системы и ограниченными возможностями познания окружающего мира. Часто заметны речевые нарушения, которые имеют органическую природу и усугубляются дефицитом общения.

- Задержка психического развития: в этой группе дети, у которых наблюдается состояние задержанного или неполного умственного развития, которое характеризуется прежде всего снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). Умственная отсталость может возникнуть на фоне другого психического или физического заболевания.

- Дефекты эмоционально-волевой сферы (аутические расстройства): дети не могут общаться с другими людьми, у их частично или полностью парализована коммуникативная функция, социальные навыки не прививаются. Нарушения эмоционально-волевой сферы являются существенным фактором, препятствующим целостному развитию ребенка. Это могут быть нарушения социального

взаимодействия, дезадаптация в коллективе, задержка речи, снижение когнитивных навыков, психологическая неготовность к обучению.

Дети с ограниченными возможностями здоровья могут иметь сочетанные диагнозы, то есть заболевания из разных видов приведенной классификации. К примеру, ребенок с ТНР одновременно является слабовидящим.

Педагогом учитываются также психологические особенности детей с ОВЗ, которые зависят от вида заболевания и его личных психических характеристик. Так для них характерны следующие черты:

- Низкий уровень информированности об окружающем мире в связи с ограничениями в познании.
- Рассеянное внимание, отсутствие способности к концентрации. Это происходит из-за низкой интеллектуальной активности.
- Недостаточность навыков самоконтроля, отсутствие интереса к обучению.
- Ограниченный объем памяти. Запоминание чаще кратковременное и поверхностное.
- Минимальная мотивация к познавательной деятельности.
- Низкая игровая активность. Перечень игр скудный, сюжеты однотипные и банальные.
- Очень низкая работоспособность ввиду общей ослабленности организма. Ребенок с ОВЗ быстро устает и нуждается в отдыхе. Повышенная утомляемость.
- Отсутствие «смышлености», низкая скорость обработки поступающей информации.
- Инфантилизм, т.е. отставание в развитии от своих сверстников, несоответствие характеристик эмоционально-волевой сферы действительному возрасту.
- Неразвитость крупной и мелкой моторики.
- Дети с ограниченными возможностями здоровья обладают повышенной тревожностью и раздражительностью. Они впечатлительны, реагируют на малейшие изменения тона голоса, обидчивы, плаксивы и беспокойны. В ряде случаев наблюдаются сильная возбудимость, агрессивное поведение.

9

При планировании образовательной деятельности педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Индивидуально подбираются задания, определяется зона ближайшего развития ребенка, педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом освоения программного содержания по необходимости предполагается в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме.

## 1.2. Цель и задачи

### Задачи:

#### Обучающие:

- сформировать начальные представления о настольном теннисе: правилах игры, терминологии, названий предметов, снарядов, пособий (стол, ракетка и мячик для настольного тенниса), способов и правил пользования ими;
- способствовать овладению базовыми элементами настольного тенниса: хвату ракетки, подача, удары справа – слева, стойка теннисиста, способы передвижения.

#### Развивающие:

- развивать быстроту реакции, совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

#### Воспитательные:

- воспитывать интерес к спортивному досугу, в частности к игре в настольный теннис, самостоятельности, творчества, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи, спортивной дисциплины,
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

#### Оздоровительные:

- создавать условия для развития мышц туловища, ног, рук, плечевого пояса, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц;
- способствовать общему укреплению здоровья детей, повышению функциональных возможностей основных систем организма;
- способствовать формированию правильной осанки, укреплению связочно-суставного аппарата, развитию гармоничного телосложения;

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Задачи	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Развитие у детей старшего дошкольного возраста двигательных способностей, и формирование стартовых технических умений игры в настольный теннис.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>дать первоначальные представления</b> об игре в настольный теннис, о правилах игры в настольный теннис</li><li>• <b>формировать умение</b> правильно держать ракетку, принимать стойку теннисиста</li><li>• <b>формировать</b> мотивацию к здоровому образу жизни</li><li>• <b>развивать</b> внимание, координацию движений</li></ul>	Игровые и спортивные упражнения, направленные на формирование контролировать мяч и ракетку, принимать основную стойку теннисиста
Базовый	Развитие у детей старшего	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>дать первоначальные представления</b> об игре в настольный теннис, о правилах игры в настольный теннис</li></ul>	Игровые и спортивные упражнения,

	дошкольного возраста двигательных способностей, и формирование базовых технических умений игры в настольный теннис.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>способствовать</b> овладению базовыми элементами настольного тенниса: подача, удары справа – слева, стойка теннисиста, способы передвижения</li> <li>• <b>формировать</b> мотивацию к здоровому образу жизни</li> <li>• <b>развивать</b> внимание, координацию движений</li> </ul>	направленные на формирование выполнять подачу мяча, принимать стойку теннисиста умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева,
Углубленный	Развитие у детей старшего дошкольного возраста двигательных способностей, и формирование основных технических умений игры в настольный теннис.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>дать первоначальные представления</b> об игре в настольный теннис, о правилах игры в настольный теннис</li> <li>• <b>способствовать</b> овладению базовыми элементами настольного тенниса: срезка справа – слева, выполнение чеканки из разных исходных положений, имитационная игра в настольный теннис</li> <li>• <b>формировать</b> мотивацию к здоровому образу жизни</li> <li>• <b>развивать</b> внимание, координацию движений</li> </ul>	Игровые и спортивные упражнения, направленные на формирование выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, имитационная игра в настольный теннис

### 1.3. Содержание программы:

#### Учебный план реализации дополнительной общеобразовательной программы «Ловкая ракетка»

№1	Наименование модуля Контроль мяча и ракетки	Количество Часов		
		всего	теория	Практика
1.	умение подбрасывать, ловить и катать теннисный мяч двумя руками: -Мяч с горки -Гонка шариков -Катание мяча в парах -Закати мяч в ворота -Кто быстрее -За мячом	3		3
2.	уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди: -Попади в цель -Мяч навстречу мячу	3		3

3.	умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой: попади и поймай -Вертушка	3		3
4.	умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой: -Комплекс № 2 -Мяч вокруг обруча -Не дай мячу скатиться -Ловкая ракетка	3		3
5.	умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой: -Ловкая ракетка -Передай ракетку с мячом -Перекажи мяч с ракетки на ракетку	2		2
6.	умение удерживать мяч на ракетке: -Не дай мячу скатиться -Перекажи мяч с ракетки на ракетку -Передай мяч с ракеткой Удержи пчелку	2		2
7.	умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева: -Имитационная игра в настольный теннис -Вышибалы подачей -Лапта теннисистов	2		2
8.	умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие: -Удержи мяч -Загони мяч в обруч	2		2
9.	умение удерживать мяч на внешней и внутренней сторонах ракетки: -Удержи мяч -игры и упражнения для развития «чувства мяча»	2		2
<b>Итого:</b>		22	12	22
<b>№2</b>	<b>Игра в настольный теннис</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
10.	умение отбивать мяч от пола: -Направь мяч в стену -Меняйся местами	2		2
11.	умение подбивать мяч на ракетке вверх: - Направь мяч в стену -развития «чувства мяча»	2		2
12.	прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ): -игры и упражнения для развития «чувства мяча» -загони мяч в обруч	3		3

13.	останавливать ракеткой катящийся мяч: -игры и упражнения для развития «чувства мяча»	2		2
14.	Выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола): -Меняться местами -игры и упражнения для развития «чувства мяча»	3		3
15.	подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча: -Направь мяч в стену -игры и упражнения для развития «чувства мяча»	3		3
16.	умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с 22правильным балансом: -Поймай отскочивший мяч -Мяч в стену -Имитационная игра в настольный теннис	3		3
17.	умение перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага (выпады, скользящие и приставные шаги, прыжки с одной ноги на другую): -Бег с ракетками -Попади и поймай -Имитационная игра в настольный теннис	3		3
18.	умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены: -Комплекс упражнений №1 -Перебрось мяч -Успей поймать -Мяч в стену -Попади в круг -Попади и поймай -Вертушка -Мячи разные ведем -Мяч вокруг обруча -Крутиловка	3	13	3
19.	Итого:	26		26
20.	Всего :	46		46

№1	Наименование модуля Контроль мяча и ракетки	Количество Часов
----	--	------------------

		всего	теория	Практика
1.	умение подбрасывать, ловить и катать теннисный мяч двумя руками: -Мяч с горки -Гонка шариков -Катание мяча в парах -Закажи мяч в ворота -Кто быстрее -За мячом	3		3
2.	уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди: -Попади в цель -Мяч навстречу мячу	3		3
3.	умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой: попади и поймай -Вертушка	3		3
4.	умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой: -Комплекс № 2 -Мяч вокруг обруча -Не дай мячу скатиться -Ловкая ракетка	3		3
5.	умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой: -Ловкая ракетка -Передай ракетку с мячом -Перекажи мяч с ракетки на ракетку	2		2
6.	умение удерживать мяч на ракетке: -Не дай мячу скатиться -Перекажи мяч с ракетки на ракетку -Передай мяч с ракеткой Удержи пчелку	2		2
7.	умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева: -Имитационная игра в настольный теннис -Вышибалы подачей -Ладта теннисистов	2	14	2
8.	умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие: -Удержи мяч -Загони мяч в обруч	2		2
9.	умение удерживать мяч на внешней и внутренней сторонах ракетки: -Удержи мяч -игры и упражнения для развития «чувства мяча»	2		2
	Итого:	22		22

<b>№2</b>	<b>Игра в настольный теннис</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>10.</b>	умение отбивать мяч от пола: -Направь мяч в стену -Меняйся местами	2		2
<b>11.</b>	умение подбивать мяч на ракетке вверх: -Направь мяч в стену -развития «чувства мяча»	2		2
<b>12.</b>	прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ): -игры и упражнения для развития «чувства мяча»  -загони мяч в обруч	3		3
<b>13.</b>	останавливать ракеткой катящийся мяч: -игры и упражнения для развития «чувства мяча»	2		2
<b>14.</b>	выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола): -Меняйся местами -игры и упражнения для развития «чувства мяча»	3		3
<b>15.</b>	подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча: -Направь мяч в стену -игры и упражнения для развития «чувства мяча»	3		3
<b>16.</b>	умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с 22правильным балансом: -Поймай отскочивший мяч -Мяч в стену -Имитационная игра в настольный теннис	3	15	3
<b>17.</b>	умение перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага (выпады, скользящие и приставные шаги, прыжки с одной ноги на другую): -Бег с ракетками -Попади и поймай -Имитационная игра в настольный теннис	3		3

18.	<p>умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс упражнений №1</li> <li>-Перебрось мяч</li> <li>-Успей поймать</li> <li>-Мяч в стену</li> <li>-Попади в круг</li> <li>-Попади и поймай</li> <li>-Вертушка</li> <li>-Мячи разные ведем</li> <li>-Мяч вокруг обруча</li> <li>-Крутиловка</li> </ul>	3		3
19.	Итого:	26		26
20.	Всего :	46		46

#### 1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы:

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Планируемые результаты
Стартовый	Развитие у детей старшего дошкольного возраста двигательных способностей, и формирование стартовых технических умений игры в настольный теннис.	<p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об истории игры в настольный теннис</li> <li>- правила игры в настольный теннис</li> </ul> <p><b>будет владеть практическими знаниями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы держания ракетки</li> <li>- основная стойка теннисиста</li> <li>- навыками технического конструирования роботов.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие внимания, координации движений</li> <li>- мотивация к здоровому образу жизни</li> </ul>
Базовый	Развитие познавательных способностей у старших дошкольников в процессе работы с образовательным робототехническим конструктором.	<p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об истории игры в настольный теннис</li> <li>- правила игры в настольный теннис</li> <li>- правила поведения на занятиях по настольному теннису</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно обращаться с ракеткой, принимать основную стойку теннисиста</li> <li>- уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета; катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям</li> </ul> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие внимания, координации движений</li> </ul>

		- мотивация к здоровому образу жизни
Углубленный	Развитие познавательных и творческих способностей у старших дошкольников в процессе работы с образовательным робототехническим конструктором.	<p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об истории игры в настольный теннис</li> <li>- правила игры в настольный теннис</li> <li>- правила безопасности при игре в настольный теннис</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать стойку теннисиста: правосторонняя, левосторонняя;</li> <li>- набивать мяч различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной)</li> <li>- имитировать игру в настольный теннис</li> </ul> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие произвольность внимания (повышение устойчивости, концентрации), координации движений (презентации моделей).</li> </ul>

При правильно организованном педагогическом процессе у детей развивается интерес к занятиям физической культурой и спортом вообще и настольным теннисом в частности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

### 2.1. Календарный учебный график

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

### Программа «Ловкая ракетка»

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
1	«Познакомься – это мяч» Формировать у детей умение ловить и катать теннисный мяч двумя руками.	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба на носках — руки с мячом тянуть вверх,</li> <li>• ходьба обычная, передавая мяч за спиной и впереди на вытянутых руках.</li> <li>• Мяч с горки - скатывать мяч с наклонной скамьи, догонять и ловить.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Гонка шариков». По сигналу дети прокатывают шарики в разные стороны.</li> <li>• Игра «Закати мяч в ворота».</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Игра «Мяч навстречу мячу».</li> </ul>	<p>30 сек 30 сек 2 мин 6 мин 5 мин 5 мин</p>	<p>Спина прямая, голову не опускать. Соблюдать дистанцию, следить за дыханием. Руки четкие, прямые.</p> <p>Прокатывать мяч с ускорением. Прокатывать прицельно.</p> <p>Прокатывать прицельно.</p>	<p>Упражнение выполняют все дети одновременно. По окончании упражнения мячи положить в корзину. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом.</p>
2	«Поймай ловкий мяч» Познакомить детей с горизонтальным хватом ракетки. Упражнять у детей умение катать теннисный мяч двумя руками, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди.	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.</li> <li>• Мяч с горки.</li> <li>• Катание мяча змейкой вокруг предметов.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Игра «Кто быстрее». Игра «Попади в цель» Бросать мяч в вертикальную цель, и ловить его с отскока.</li> <li>• <b>III Заключительная часть</b> Игра «Ловкая ракетка».</li> </ul>	<p>10 сек 1 мин 40 сек 6 мин 6 мин 6 мин</p>	<p>Спина прямая, голову не опускать. Соблюдать дистанцию, следить за дыханием.</p> <p>Мяч катить с ускорением.</p> <p>Ловить двумя руками.</p> <p>Брать любую ракетку.</p>	<p>Упражнение выполняют все дети одновременно. По окончании упражнения мячи положить в корзину. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом.</p>

3	<p><b>«Озорной мяч»</b> Отрабатывать горизонтальный хват ракетки. Упражнять у детей умение катать теннисный мяч двумя руками,</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба друг за другом с мячом в руках. Построение в шеренгу.</li> <li>• Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками.</li> <li>• Катание мяча, наклонившись ведущей рукой.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b> Катание мяча в парах</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p>	<p>20 сек</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>7 мин</p>	<p>Мяч ловить пальцами и кистями рук.</p> <p>Прокатывать мяч так,</p>	<p>Упражнение дети выполняют, свободно располагаясь на площадке.</p>
---	---	--	--	---	--

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди	Игра «Ловкая ракетка».	5 мин	чтобы партнер смог поймать.	Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч.
4	«Свободная игра» Отрабатывать умение катать теннисный мяч двумя руками, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба друг за другом с мячом в руках. Построение в шеренгу.</li> <li>• Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками.</li> <li>• Катание мяча, наклонившись ведущей рукой.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание мяча в парах</li> <li>• Перебрасывание мяча в парах.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Перекасти мяч с ракетки на ракетку»</li> </ul>	20 сек 8 раз 8 раз 6 мин 6 мин 4 мин	Мяч ловить пальцами и кистями рук.  Смотреть вперед.	Упражнение дети выполняют, свободно располагаясь на площадке.  Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч.
5	«Играй, играй мяч» Закреплять умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой. Упражнять умение подбрасывать, ловить и катать теннисный мяч двумя руками.	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба на носках — руки с мячом тянуть вверх,</li> <li>• ходьба обычная, передавая мяч за спиной и впереди на вытянутых руках.</li> <li>• Мяч с горки - скатывать мяч с наклонной скамьи, догонять и ловить.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Мяч вокруг обруча»</li> <li>• Катание мяча в парах</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p>Игра «Ловкая ракетка».</p>	20 сек 20 раз 3 мин 5 мин 6 мин 5 мин	Спина прямая, голову не опускать. Соблюдать дистанцию, следить за дыханием. Руки четкие, прямые.  Целиться мячом в центр обруча.	Напомнить детям, какие можно выполнить движения с мячом.  Напомянуть детям принимать верное положение теннисиста и правильный горизонтальный хват.
6	«Легкий мячик» Отрабатывать умение подбрасывать, ловить и катать теннисный мяч двумя руками. Упражнять умение уверенно ловить мяч	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба друг за другом с мячом в руках (ОРУ с мячом по ходу движения)</li> <li>• Мяч с горки.</li> <li>• Игра «Не дай мячу скатиться»</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p>	30 сек 1 мин 1 мин 3 раза	Следить за мячом. Ловить ладонями. Следить за мячом. Прицельно прокатывать мячик.	Учить следить за мячом при прокатывании.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди. Отрабатывать умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закати мяч в ворота</li> <li>• Гонка шариков</li> <li>• Попади в цель</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Ловкая ракетка»</li> </ul>	4раза 4раза  5 мин	Будь внимателен.	
7	«Ракетка нам поможет» Упражнять умение подбрасывать, ловить катать теннисный мяч двумя руками. Отрабатывать умение уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди. Отрабатывать умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой.	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча змейкой между ориентиров</li> <li>• Подбрасывание и ловля мяча 2 руками</li> <li>• Комплекс ОРУ с ракеткой</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча в стенку и ловля его ладонями после отскока. (Попади в цель)</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Кто быстрее»</li> </ul>	1 мин 8 раз  5 раз  3 мин	Следить за мячом Мяч встречать ладонями.  Внимательно следить за мячом. Отбивать мяч ракеткой, рассчитывая силу.	Следить, чтобы дети правильно сидели, держали ракетку.  То же самое повторяют следующие игроки. Игра продолжается до тех пор, пока все дети выполняют задание. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.
8	«Ловкая ракетка» Совершенствовать умение правильно держать ракетку горизонтальным хватом. Формировать умение удерживать мяч на ракетке, умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой.	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, упражнения в движении с ракеткой</li> <li>• Комплекс ОРУ с ракеткой</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в колоннах «Перекасти мяч с ракетки на ракетку»</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, сначала правой затем левой.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Ловкая ракетка»</li> <li>• Игра «Не дай мячу скатиться»</li> </ul>	1 мин  3-4раза 2 мин  2мин	Следить за осанкой, отрабатывать верный хват.  Удерживать мяч на ракетке. Быть внимательным.  Не толкаться, не мешать друг другу.	Следить, чтобы дети правильно выполняли упражнения. Следить за осанкой. Следить за верным хватом.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
			3 мин		
9	<p><b>«Поймай одной рукой»</b> Развивать умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Совершенствовать умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения с теннисным мячом по ходу движения, подбрасывание и ловля мяча попеременно одной и двумя руками.</li> <li>Игра «Попади и поймай»</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Вертушка»</li> <li>Игра «Мяч вокруг обруча»</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Свободная игра детей с мячом и ракеткой.</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Мяч бросать прямо перед собой.</p> <p>Прицеливаться в центр обруча</p>	<p>Упражнение выполняют все дети одновременно.</p> <p>Педагог играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно отбивают или ловят мяч.</p>
10	<p><b>«Свободная игра»</b> Упражнять умение удерживать мяч на ракетке. Совершенствовать умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Передай мяч с ракеткой.</li> <li>Игра «Перекасти мяч с ракетки на ракетку»</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игровое упражнение «Мяч вокруг обруча»</li> <li>П/И «Ловкая ракетка»</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Свободная игра детей с мячом и ракеткой (чеканить, отбивать ракеткой от пола.</li> </ul>	<p>8 раз</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Стараться не упустить мяч</p> <p>Будь внимателен.</p>	<p>Упражнение выполняют все дети одновременно.</p> <p>Педагог играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч.</p>
11	<p><b>«Будь внимателен»</b> Формировать умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие. Формировать умение удержать мяч на внешней и внутренней сторонах ракетки.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Загоны мяч в обруч.</li> <li>ОРУ с ракеткой.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча в парах.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Ловишка» с теннисным мячом</li> </ul>	<p>7 раз</p> <p>7 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Ловить амортизирующем движением.</p>	<p>Обращать на технику ловли мяча. Дети делятся на 2-3 подгруппы. Передают мячи на расстоянии 1-1,5м друг от друга. Роль водящего выполняет ребёнок.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
12	<p>«Ловкий мячик»</p> <p>Закреплять умение удерживать мяч на ракетке.</p> <p>Отрабатывать умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие:</p> <p>Развивать умение удерживать мяч на внешней и внутренней сторонах ракетки</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удержи мяч.</li> <li>• ОРУ с ракетками</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча ракеткой по скамье.</li> <li>• Игра «Мяч в центр» (ракетка на полу, бросать мяч прицеливаясь точно в центр ракетки).</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ловкая ракетка»</li> </ul>	<p>6 раз</p> <p>4 раза 4 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Держать равновесие, не давать мячу скатиться.</p> <p>Мяч катить легкими ударами по ракетки.</p> <p>Отрабатывать оба хвата.</p>	<p>Следить за осанкой, правильным хватом.</p> <p>Дети делятся на 2-3 подгруппы.</p> <p>Роль водящего выполняет ребёнок.</p>
13	<p>«Поймай одной рукой»</p> <p>Отрабатывать умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой.</p> <p>Совершенствовать умение правильно держать ракетку горизонтальной и вертикальной хваткой.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба с мячами, упражнения на ходу.</li> <li>• ОРУ с мячами.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Попади и поймай</li> <li>• Вертушка</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мяч вокруг обруча.</li> <li>• Ловкая ракетка (вертикальных хват)</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>4 мин 3 мин</p> <p>4 мин 4 мин</p>	<p>Следить за осанкой, за техникой выполнения.</p> <p>Мяч ловить то одной, то другой рукой.</p> <p>Играть дружно, не толкаться.</p>	<p>Выполняет одновременно вся группа.</p> <p>Игра заканчивается по свистку.</p> <p>Поощрять детей.</p>
14	<p>«Поймай одной рукой»</p> <p>Отрабатывать умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой.</p> <p>Совершенствовать умение правильно держать ракетку горизонтальной и вертикальной хваткой.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба с мячами, упражнения на ходу.</li> <li>• ОРУ с мячами.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Попади и поймай</li> <li>• Вертушка</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мяч вокруг обруча.</li> <li>• Ловкая ракетка (вертикальных хват)</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>5 мин 4 мин</p> <p>4 мин 5 мин</p>	<p>Следить за осанкой, за техникой выполнения.</p> <p>Мяч ловить то одной, то другой рукой.</p> <p>Играть дружно, не толкаться.</p>	<p>Выполняет одновременно вся группа.</p> <p>Игра заканчивается по свистку.</p> <p>Поощрять детей.</p>
15	<p>«Ловкий мячик»</p> <p>Закреплять умение удерживать мяч на</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удержи мяч.</li> <li>• ОРУ с ракетками</li> </ul>	<p>8раз</p>	<p>Держать равновесие, не давать мячу скатиться.</p>	<p>Следить за осанкой, правильным хватом.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	ракетке. Отрабатывать умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие: Упражнять умение удерживать мяч на внешней и внутренней сторонах ракетки	<b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча ракеткой по скамье.</li> <li>• Игра «Мяч в центр» (ракетка на полу, бросать мяч прицеливаясь точно в центр ракетки).</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ловкая ракетка»</li> </ul>	2 мин 4 мин  5 мин	Мяч катить легкими ударами по ракетки.  Отрабатывать оба хвата.	Дети делятся на 2-3 подгруппы. Роль водящего выполняет ребёнок.
16	«Точно в цель» Упражнять умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие. Закреплять умение удерживать мяч на внешней и внутренней сторонах ракетки. Формировать умение отбивать мяч от пола. Формировать умение подбивать мяч на ракетке вверх.	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с мячом</li> <li>• Загоны мяч в обруч.</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Направь мяч в стену.</li> <li>• Подбивать мяч ракеткой от пола.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафета «Передай ракетку с мячом»</li> <li>• Игра «Забрось пчелку»</li> </ul>	8раз  2 мин 4 мин  5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения ОРУ.  Отбивать мяч ракеткой от стены.	Дети делятся на 2-подгруппы.
17	«Ловкая ракетка» Закреплять умение правильно держать ракетку горизонтальной и вертикальной хваткой. Развивать умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие. Формировать умение отбивать мяч от пола. Формировать умение подбивать мяч на ракетке вверх	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ во время ходьбы с ракетками</li> <li>• Ходьба с мячом на ракетке.</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Направь мяч в стену</li> <li>• Подбивание мяча на ракетке вверх.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• П/и «Ловкая ракетка»</li> <li>• Эстафета «Не дай мячу скатиться»</li> </ul>	1 мин  3 мин 5 мин  5 мин 2 мин	Следить за качеством выполнения ОРУ.  Отрабатывать горизонтальный и вертикальный хват.	ОРУ при ходьбе, бег.  Стараться четко отбивать мяч с отскока.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
18	«Меткость и ловкость» Упражнять умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие. Формировать умение подбивать мяч на ракетке вверх.	<b>I Подготовительная часть</b> • ОРУ с мячами. <b>II Основная часть</b> • Загони мяч в обруч. • Отбивать мяч ракетками вверх, стоя в парах. <b>III Заключительная часть</b> • Эстафета «Удержи мяч».	4 мин 6 мин 5мин	Следить за техникой выполнения.  Отбивать мяч ракеткой, стараясь придать ему нужное направление.	Дети в 3 колонны.
19	«Настоящий теннисист» Формировать умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева.	<b>I Подготовительная часть</b> • Ходьба с ракетками в руках, с заданиями для рук. <b>II Основная часть</b> • Имитационные упражнения • Игра «Вышибалы подачей». <b>III Заключительная часть</b> • ПЦИ «Воевода с мячом»	3 мин 6 мин 4 мин 5 мин	Вышибать игроков теннисным мячом.  Передавать мяч двумя руками.	Педагог поощряет детей, следит за техникой.
20	«Мяч водящему» Упражнять умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева	<b>I Подготовительная часть</b> • Дети в парах отбивают мячи друг другу ракетками. <b>II Основная часть</b> • Лапта теннисистов. <b>III Заключительная часть</b> • ПЦИ «Воевода с мячом»	3 мин 6 мин 6 мин	Точная передача мяча товарищу.	Педагог поощряет детей.
21	«Свободная игра» Упражнять умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева: - Имитационная игра в	<b>I Подготовительная часть</b> • Ходьба с ракетками в руках, с заданиями для рук. <b>II Основная часть</b> • Имитационные упражнения. • Игра «Вышибалы подачей». <b>III Заключительная часть</b>	3 мин 7 мин 5мин	Вышибать игроков теннисным мячом.	Поощрять выполнение

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	настольный теннис -Вышибалы подачи -Лапта теннисистов	<ul style="list-style-type: none"> <li>Лапта теннисистов.</li> </ul>	7 мин	Передавать мяч двумя руками.	разнообразных действий.
22	«За мячом» Отрабатывать умение подбивать мяч на ракетке вверх. Формировать умение останавливать ракеткой катящийся мяч.	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с мячами 25 см</li> <li>Отбивание мяча от пола.</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Направь мяч в стену» с теннисным мячом.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Свободная игра с ракеткой и мячом (отбивание от пола, в парах) по желанию детей.</li> </ul>	2 мин 6 мин 7 мин	Мяч толкать рукой в низ, не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Правильно передавать мяч, точно бросать его партнеру. Не наталкиваться друг на друга.	Следить за техникой выполнения.
23	«Будь внимателен» Отрабатывать умение отбивать мяч.	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба, удерживая мяч на ракетке.</li> <li>Задания по ходу движения.</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Дети в парах перебрасывают мяч одной рукой.</li> <li>Подвижная игра «Меняйся местами».</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Направь мяч в стену».</li> </ul>	2 мин 1 мин 7 мин 4 мин 8 мин	Держать равновесие. Четко перебрасывать партнерам.	В колоннах по 2. Хвалить и поощрять детей.
24	«Настоящий теннисист» Упражнять умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева.	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с мячами 25 см</li> <li>Отбивание мяча от пола.</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитационные упражнения</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Свободная игра с ракеткой и мячом (отбивание от пола, в парах) по желанию детей.</li> </ul>	2 мин 7 мин 8 мин	Мяч толкать рукой в низ, не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Не наталкиваться друг на друга.	Следить за техникой выполнения.
25	«Мяч вверх». Отрабатывать умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба с мячом, удерживать мяч на ракетке.</li> <li>Подбрасывать поочередно правой и левой рукой по ходу движения.</li> </ul>	1 мин 3 мин	Ловить мяч кистью и пальцами, меняя руки.	Необязательно требовать точных движений.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	справа, слева. Имитационная игра в настольный теннис. Закреплять умение отбивать мяч от пола. Закреплять умение подбивать мяч на ракетке вверх.	<b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение «Направь мяч в стену»</li> <li>Отбивать мяч ракеткой от пола.</li> <li>Подбивать мяч ракеткой вверх.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Вышибалы подачей»</li> </ul>	6 мин 3 мин 2 мин  5 мин	Мячи бросать любым способом.	Дети разделены на 3 колонны.  Поощрять детей бросать разными способами.
26	<b>«Отобью ракеткой»</b> Закреплять умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева. Закреплять умение отбивать мяч от пола. Закреплять умение подбивать мяч на ракетке вверх.	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба с мячом, удерживать мяч на ракетке.</li> <li>Подбрасывать поочередно правой и левой рукой по ходу движения.</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Меняйся местами»</li> <li>Отбивать мяч ракеткой от пола.</li> <li>Подбивать мяч ракеткой вверх.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Лапта теннисистов.</li> <li>Имитация игры в настольный теннис.</li> </ul>	1 мин 2 мин  6 мин 4 мин 4 мин  3 мин 3 мин	Ловить мяч кистью и пальцами, меняя руки.  Мячи бросать любым способом.	Необязательно требовать точных движений.  Дети разделены на 3 колонны.  Поощрять детей бросать разными способами.
27	<b>«Послушный мяч»</b> Формировать умение прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ). Формировать умение останавливать ракеткой катящийся мяч. Формировать умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Задание «Прокати мяч по змейке». Затем в обруч.</li> <li>Прокатывать и догонять мяч, придавая ему прямое направление и среднюю скорость.</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Поймай отскочивший мяч».</li> <li>Прокатывать мяч в парах ракеткой.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитационные упражнения.</li> <li>Игра «Ловкая ракетка».</li> </ul>	2 мин 2 мин  5 мин 5 мин  2 мин 4 мин	Передавать мяч одной рукой. Контролировать силу отката и направление.  Останавливать мяч ракеткой.	Дети идут друг за другом.  Дети работают в парах.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
28	<p><b>«Прокати мячик»</b> Упражнять умение прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ). Упражнять умение останавливать ракеткой катящийся мяч. Упражнять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Задание «Прокати мяч по змейке». Затем в обруч.</li> <li>• Прокатывать и догонять мяч, придавая ему прямое направление и среднюю скорость</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Поймай отскочивший мяч».</li> <li>• Прокатывать мяч в парах ракеткой.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитационные упражнения.</li> <li>• Игра «Ловкая ракетка».</li> </ul>	<p>3 мин 3 мин</p> <p>6 мин 6 мин</p> <p>2 мин 5 мин</p>	<p>Передавать мяч одной рукой. Контролировать силу отката и направление.</p> <p>Останавливать мяч ракеткой.</p>	<p>Дети идут друг за другом.</p> <p>Дети работают в парах.</p>
29	<p><b>«Чеканка»</b> Закреплять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом. Отрабатывать умение прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ). Формировать умение выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола). Формировать умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокати мяч ракеткой по заданию (по диагонали, змейкой, по прямой)</li> <li>• Поймай отскочивший мяч.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чеканка»</li> <li>• Отбивать об пол и на ракетке по переменно.</li> <li>• Имитационные упражнения.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Свободные прокатывания мяча через зал, до цели, друг другу.</li> </ul>	<p>4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6 мин 4 мин 2 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Во время ходьбы друг за другом по периметру зала.</p> <p>Работа в парах.</p>	<p>Педагог поощряет детей.</p> <p>Поощрять детей за самостоятельную деятельность. Побуждать на новые движения ракеткой.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	отскока мяча.				
30	<p><b>«Шаги теннисиста»</b>  Отрабатывать умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.  Отрабатывать умение выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола).  Отрабатывать умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с ракетками</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбивать мяч ракеткой по переменно тыльной и ладонной сторонами.</li> <li>• Имитационные упражнения (шаги, стойка)</li> <li>• «Чеканка»</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Направь мяч в стену»</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>6 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Работа в тройках.</p> <p>В колоннах по 3.</p>	<p>Педагог поощряет детей.</p> <p>Побеждает та команда, которая ни разу не уронила мяч.</p>
31	<p><b>«Свободная игра»</b>  Отрабатывать умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.  Отрабатывать умение прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ).  Отрабатывать умение выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола).  Отрабатывать умение подбивать мяч на</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поймай отскочивший мяч.</li> <li>• ОРУ по ходу движения с ракетками.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Прыткий мяч»: дети, стоя в кругу, передают друг другу мяч, отчеканив его ракеткой об пол.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Свободная игра детей за столом по очереди.</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Играть дружно. Придавать мячу нужное направление ударом.</p>	<p>Работа в кругу. Поощрять выполнение разнообразных действий.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.				
32	<p><b>«За мячом»</b>  Упражнять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом  Упражнять умение выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола).  Упражнять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.  Формировать умение перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага (выпады, скользящие и приставные шаги, прыжки с одной ноги на другую).</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с ракетками</li> <li>• ОРУ с мячами.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбивать мяч ракеткой по перемененно тыльной и ладонной сторонами, чередуя с ударами об пол.</li> <li>• Имитационные упражнения (шаги, стойка)</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Направь мяч в стену»</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>7 мин</p> <p>6 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Работа в тройках.</p> <p>В колоннах по 3.</p>	<p>Педагог поощряет детей.</p> <p>Побеждает та команда, которая ни разу не уронила мяч.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
33	<p><b>«Будь внимателен»</b> Упражнять умение прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям. Упражнять умение выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола).</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокати мяч ракеткой по заданию (по диагонали, змейкой, по прямой).</li> <li>• Поймай отскочивший мяч</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чеканка»</li> <li>• Игра «Попади в круг» Мяч с отскока о стену нужно направить в обруч.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Ловкая ракетка»</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>6 мин</p> <p>5 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Задавать мяч нужное направление.</p> <p>Отрабатывать и горизонтальный и вертикальный хват.</p>	<p>После свистка меняют руку.</p> <p>В колоннах по 3.</p>
34	<p><b>«Будь внимателен»</b> Закреплять умение прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям. Закреплять умение выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола).</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокати мяч ракеткой по заданию (по диагонали, змейкой, по прямой)</li> <li>• Поймай отскочивший мяч</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чеканка»</li> <li>• Игра «Попади в круг» Мяч с отскока о стену нужно направить в обруч.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Ловкая ракетка».</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>7 мин</p> <p>6 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Задавать мяч нужное направление.</p> <p>Отрабатывать и горизонтальный и вертикальный хват.</p>	<p>После свистка меняют руку.</p> <p>В колоннах по 3.</p>
35	<p><b>«За мячом»</b> Закреплять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом Закреплять умение выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола). Упражнять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с ракетками</li> <li>• ОРУ с мячами.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбивать мяч ракеткой по перемененно тыльной и ладонной сторонами.</li> <li>• Имитационные упражнения (шаги, стойка)</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Направь мяч в стену»</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>8 мин</p> <p>6 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Работа в тройках.</p> <p>В колоннах по 3.</p>	<p>Педагог поощряет детей.</p> <p>Побеждает та команда, которая ни разу не уронила мяч.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча. Упражнять умение перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага (выпады, скользящие и приставные шаги, прыжки с одной ноги на другую).				
36	<p>«У кого меньше мячей»</p> <p>Закреплять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом</p> <p>Закреплять умение перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага (выпады, скользящие и приставные шаги, прыжки с одной ноги на другую)</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подбрасывать мяч поочередно правой и левой рукой.</li> <li>Удары мячом об пол левой, ловля правой.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитационная игра в настольный теннис.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Эстафета «Бег с ракетками».</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Ловить мяч кистью и пальцами.</p> <p>Удерживать мяч на ракетке.</p>	<p>Необязательно требовать точных движений.</p> <p>Поощрять детей бросать разными способами.</p>
37	<p>«Чувство мяча»</p> <p>Совершенствовать умение выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола):</p> <p>-Меняться местами</p> <p>-игры и упражнения для развития «чувства мяча»</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с ракетками</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Подъемный кран»</li> <li>«Чеканка»</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Горячая ракетка».</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>7 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Следить за техникой.</p> <p>Играть дружно.</p>	<p>По ходу движения.</p> <p>В колоннах по 3.</p>
38	<p>«Играем в теннис»</p> <p>Совершенствовать умение</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с ракетками</li> </ul>		<p>Следить за техникой.</p>	<p>В колоннах по 3.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поймай отскочивший мяч</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Мяч в стену</li> <li>Имитационная игра в настольный теннис.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Горячая ракетка».</li> </ul>	4 мин 5 мин 4 мин 7 мин	Проявлять ловкость, точно ловить мяч.	Вызывать позитивные эмоции у детей, дружно играть.
39	<b>«Владеть теннисным мячом»</b> Закреплять умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены.	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с ракетками</li> <li>Перебрось мяч</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Успей поймать</li> <li>Попади в круг.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Мяч вокруг обруча».</li> </ul>	4 мин 4 мин 7 мин 5 мин	Следить за техникой. Проявлять ловкость, точно ловить мяч.	В колоннах по 2.  Вызывать позитивные эмоции у детей, дружно играть.
40	<b>«Развиваем чувство мяча»</b> Закреплять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча: -Направь мяч в стену -игры и упражнения для развития «чувства мяча»	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с ракетками</li> <li>Перебрось мяч</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Направь мяч в стену.</li> <li>Перебрасывание мяча в парах</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра «Мяч вокруг обруча».</li> </ul>	4 мин 6 мин 8 мин 6 мин	Следить за техникой. Проявлять ловкость, точно ловить мяч.	В колоннах по 2.  Вызывать позитивные эмоции у детей, дружно играть.
41	<b>«Отскочит мяч, успеи поймать»</b> Закреплять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки,	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Прокатывание мячей змейкой, прокатывать и догонять мячи</li> <li>ОРУ с мячами</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Поймай отскочивший мяч.</li> <li>Перебрасывание мяча в парах.</li> </ul>	3 мин 6 мин	Следить за техникой. Проявлять ловкость, точно ловить мяч.	Выполнять по ходу движения конной. В колоннах по 2.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча. Совершенствовать умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом. Закреплять умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>III Заключительная часть</b></li> <li>• Игра «Мяч вокруг обруча».</li> <li>• Вертушка.</li> </ul>	6 мин 5 мин 4 мин		Вызывать позитивные эмоции у детей, дружно играть.
42	«Мячи разные ведем» Закреплять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча. Закреплять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом. Закреплять умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей змейкой, прокатывать и догонять мячи</li> <li>• ОРУ с мячами</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поймай отскочивший мяч.</li> <li>• Попади и поймай.</li> <li>• Подбивание мяча вверх на ракетке.</li> </ul> <b>III Заключительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мячи разные ведем</li> </ul>	3 мин  6 мин 5 мин 5 мин  4 мин	Следить за техникой. Проявлять ловкость, точно ловить мяч.	Выполнять по ходу движения конной. В колоннах по 2.  Вызывать позитивные эмоции у детей, дружно играть.
43	«Крутиловка» Закреплять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при	<b>I Подготовительная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей змейкой, прокатывать и догонять мячи</li> <li>• Направь мяч в стену.</li> </ul> <b>II Основная часть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрось мяч</li> <li>• Крутиловка.</li> </ul>	3 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой. Проявлять ловкость, точно ловить мяч.	Выполнять по ходу движения конной. В колоннах по 2.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	<p>движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.</p> <p>Закреплять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.</p> <p>Закреплять умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены</p>	<p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мячи разные ведем</li> </ul>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>		<p>Вызывать позитивные эмоции у детей, дружно играть.</p>
44	<p><b>«Ловкие ребята»</b></p> <p>Закреплять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.</p> <p>Закреплять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.</p> <p>Закреплять умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей змейкой, прокатывать и догонять мячи</li> <li>• Направь мяч в стену.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей в ворота</li> <li>• Крутиловка.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитационная игра в настольный теннис</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>6 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за техникой.</p> <p>Проявлять ловкость, точно ловить мяч.</p>	<p>Выполнять по ходу движения конной.</p> <p>В колоннах по 2.</p> <p>Вызывать позитивные эмоции у детей, дружно играть.</p>
45	<p><b>«Теннисисты»</b></p> <p>Закреплять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей змейкой, прокатывать и догонять мячи</li> <li>• Направь мяч в стену.</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Успей поймать.</li> <li>• Крутиловка</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p>	<p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Следить за техникой.</p> <p>Проявлять ловкость, точно ловить мяч.</p>	<p>Выполнять по ходу движения конной.</p> <p>В колоннах по 2.</p> <p>Вызывать позитивные</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	<p>вертикальное направление отскока мяча.</p> <p>Закреплять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.</p> <p>Закреплять умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Имитационная игра в настольный теннис.</li> </ul>	5 мин		эмоции у детей, дружно играть.
46	<p>«Мы умеем отбивать»</p> <p>Закреплять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.</p> <p>Закреплять умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.</p> <p>Закреплять умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с ракетками</li> <li>Попади в круг</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подбей мяч (меняя стороны ракетки)</li> <li>Кругиловка</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитационная игра в настольный теннис.</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>7 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за техникой.</p> <p>Проявлять ловкость, точно ловить мяч.</p>	<p>Выполнять по ходу движения конной.</p> <p>В колоннах по 2.</p> <p>Вызывать позитивные эмоции у детей, дружно играть.</p>
47	<p>«Мяч навстречу мячу»</p> <p>Совершенствовать умение подбивать мяч на ладонно и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ с ракетками</li> <li>Мяч навстречу мячу</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрось мяч</li> <li>Вертушка.</li> <li>Подбей мяч о стену.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитационная игра в настольный теннис.</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>6 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за техникой.</p> <p>Проявлять ловкость, точно ловить мяч.</p>	<p>Выполнять по ходу движения конной.</p> <p>В колоннах по 2.</p> <p>Вызывать позитивные эмоции у детей, дружно играть.</p>

№ п/ п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	<p>Совершенствовать умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.</p> <p>Совершенствовать умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены.</p>				
48	<p><b>«Закрепляем умения»</b></p> <p>Совершенствовать умение подбивать мяч наладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.</p> <p>Совершенствовать умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом.</p> <p>Совершенствовать умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены.</p> <p>Совершенствовать умение уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с ракетками</li> <li>• Мяч навстречу мячу</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивать мяч рукой и ракеткой от пола.</li> <li>• Вертушка.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Попади в цель.</li> <li>• Имитационные упражнения.</li> </ul>	<p>4 мин</p> <p>7 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за техникой.</p> <p>Проявлять ловкость, точно ловить мяч.</p> <p>В колонах по 3</p>	<p>Выполнять по м движения конной.</p> <p>В колоннах по 2.</p> <p>Вызывать позитив эмоции у детей, дру играть.</p>

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Ловкая ракетка» необходимо соблюдение следующих условий:

- спортивный инвентарь
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- методическая литература по настольному теннису
- спортивный зал или площадка с ровной поверхностью на открытом воздухе без бугров и кочек, защищенная от ветра.

Стол должен быть расположен так, чтобы освещение не ослепляло игроков. Стол должен быть прямоугольным длиной 274 см, шириной 152,5 см, высотой 50-70 см от пола. Поверхность стола должна находиться строго в горизонтальном положении, Игровая поверхность должна быть гладкой и ровной, темного цвета, желательного зеленого. Поверхность стола делится на две равные половины сеткой. Высота сетки 5-10 см. Мяч – диаметром 3,8 см, вес 2,5 г. Ракетки для настольного тенниса небольших размеров.

## 2.3. Формы аттестации

Оценка развития уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста основных технических умений игры в настольный теннис является необходимым условием и проводится в начале и конце учебной программы.

**ПРОФИЛЬ** 44  
*уровня сформированности у детей 5-6 лет  
основных технических умений игры в настольный теннис*

<i>Показатель «+»</i>	<i>Шкала</i>	<i>Показатель «-»</i>
умение подбрасывать, ловить и катать теннисный мяч двумя руками	3    2    1	не умеет подбрасывать, ловить и катать теннисный мяч двумя руками
уверенно ловит мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди	3    2    1	не умеет ловить мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди
умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой	3    2    1	не умеет подбрасывать и ловить мяч одной рукой
умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой	3    2    1	не умеет правильно держать ракетку горизонтальной хваткой

умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой	3	2	1	не умеет правильно держать ракетку вертикальной хваткой
умение удерживать мяч на ракетке	3	2	1	не умеет удерживать мяч на ракетке
умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева	3	2	1	не умеет правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева
умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие	3	2	1	не умеет носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие
умение удерживать мяч на внешней и внутренней сторонах ракетки	3	2	1	не умеет удерживать мяч на внешней и внутренней сторонах ракетки
умение отбивать мяч от пола	3	2	1	не умеет отбивать мяч от пола
умение подбивать мяч на ракетке вверх	3	2	1	не умеет подбивать мяч на ракетке вверх
умение прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ)	3	2	1	не умеет прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ)
умение останавливать ракеткой катящийся мяч	3	2	1	не умеет останавливать ракеткой катящийся мяч
умение выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола)	3	2	1	не умеет выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола)
умение подбивать мяч на	3	2	1	не умеет подбивать мяч на

ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча				ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча
умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом	3	2	1	не умеет выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом
умение перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага (выпады, скользящие и приставные шаги, прыжки с одной ноги на другую)	3	2	1	не умеет перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага (выпады, скользящие и приставные шаги, прыжки с одной ноги на другую)
умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены	3	2	1	не умеет отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены

## 2.4. Методические материалы

### Правила игры в настольный теннис

Играют два человека и стремятся так ударить по мячу, чтобы он упал на стороне противника. Если один из игроков допустил ошибку (мяч упал на его стороне), то другой получает очко. Дети подают мяч по очереди (5 раз каждый). Счёт ведётся до 5 – 11 очков в зависимости от предварительной договорённости играющих. Партия считается выигранной при перевесе в счёте не менее чем в два очка.

### Описание технологии обучения

5 - 6 лет		
Элементы обучения	Результат	Игры и игровые упражнения
Бросание, катание и ловля целлулоидного мяча по одному и в парах	- умение подбрасывать, ловить и катать теннисный мяч; - уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, кистями рук, не прижимая к груди;	Мяч с горки Гонка шариков Катание мяча в парах Мяч навстречу мячу Закати мяч в ворота Попади в цель Кто быстрее За мячом
Удержание мяча на ракетке	умение удерживать мяч на ракетке;	Не дай мячу скатиться Перекасти мяч с ракетки на ракетку Передай мяч с ракеткой Удержи пчелку
Хват ракетки (вертикальная хватка «пером», горизонтальная хватка «рукопожатием»)	– умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой – умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой	Комплекс № 2 Мяч вокруг обруча Не дай мячу скатиться Ловкая ракетка Передай ракетку с мячом Перекасти мяч с ракетки на ракетку
Основная стойка теннисиста.	- умение правильно принимать и.п. теннисиста для ударов справа, слева	Имитационная игра в настольный теннис Вышибалы подачей Лапта теннисистов

<p>Контроль мяча и ракетки (умение носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение носить мяч на ракетке, сохраняя равновесие;</li> <li>- умение отбивать мяч от пола;</li> <li>- умение подбивать мяч на ракетке вверх;</li> <li>- умение удерживать мяч на внешней и внутренней сторонах ракетки;</li> <li>- прокатывать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч;</li> <li>- выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола),</li> <li>- подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча</li> </ul>	<p>Удержи мяч Загони мяч в обруч Защити корзину от мячей Направь мяч в стену Меняйся местами Игры и упражнения для развития «чувства мяча»</p>
<p>Удары с отскока: -разучивание имитации ударов; -разучивание ударов с отскока.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом;</li> <li>– умение перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага (выпады, скользящие и приставные шаги, прыжки с одной ноги на другую);</li> <li>– умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой;</li> <li>– умение отбивать мяч рукой и ракеткой от пола и стены</li> </ul>	<p>Поймай отскочивший мяч Подбрось-поймай Комплекс упражнений № 1 Перебрось мяч Успей поймать Мяч в стену Попади в круг Попади и поймай Вертушка Бег с ракетками Мячи разные ведем Мяч вокруг обруча Крутиловка Имитационная игра в настольный теннис</p>

## **Формы и режим образовательной деятельности; общая структура образовательной деятельности, методы приемы**

### **Структура занятий по настольному теннису**

Занятия по настольному теннису строятся с учетом реализации методических принципов спортивной тренировки. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Основные требования к планированию и проведению занятий по настольному теннису заключаются в постепенном увеличении

тренировочной нагрузки в подготовительной части занятия, выполнение наиболее сложных заданий в основной части, а в заключительной – постепенное снижение нагрузки.

Это дает возможность обеспечить в каждой тренировке оптимальные условия для вработывания, основной работы и ее завершения, позволяет управлять работоспособностью, научиться возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне за счет умения быстро вработываться и рационально завершать работу. Необходимость овладения этим умением при проведении занятий обязательна.

Вводная часть сводится к организации занятия, постановки задач занятия, созданию у занимающихся рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение задач данного занятия.

В водной части перед занимающимися ставятся конкретные задачи, создается четкое представление о содержании основной части, объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функций основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Это достигается с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на подготовку и выполнение.

Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Считают, что необходимая степень разогревания организма достигается непосредственно перед тем, как начинается потоотделение. Но часто этого разогревания недостаточно для повышения работоспособности тех групп мышц, к которым в предстоящем занятии предъявляются повышенные требования, поэтому подбирается несколько специальных разогревающих упражнений (упражнения с резиновым бинтом, эспандером, прыжки через гимнастическую скамейку на одной и обеих ногах) сходные с теми, которые спортсмен будет делать в учебно-тренировочном занятии. Далее выполняются упражнения, улучшающие подвижность в суставах, принимающих участие в движениях. Эти упражнения состоят из постепенно увеличивающихся по амплитуде движений, растягивающих мышц, в особенности мышц антагонистов, активно участвующих в предстоящих движениях спортсмена. Разогрев многих мышечных групп, улучшение их эластичности – важнейшие условия предупреждения травм. При их выполнении можно решать ряд частных задач обучения и воспитания, но всякий раз таким образом, чтобы с должной постепенностью было обеспечено быстрее психологическое и физиологическое вработывание, и лишь постольку, поскольку это совместимо с функциями подготовительной части. Содержание подготовительной части занятия должно быть соотнесено с основной деятельностью на занятии. Длительность подготовительной части 5 минут.

Специальная часть разминки готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке к предстоящим двигательным действиям в основной части занятия.

В настольном теннисе чрезвычайно важны специальные физические качества, такие как специальная выносливость в сочетании с подвижностью и быстротой реакции. В настольном теннисе спортсмен должен делать все быстро: оценивать обстановку, реагировать, стартовать, делать замах, двигаться, менять направление перемещений. И только при наличии указанных качеств можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы.

При проведении тренировок нужно уделять внимание выработке специальной выносливости, соответствующей постоянно меняющейся напряженности и тесно связанной с подвижностью и быстротой реакции.

Доказано, что спортсмены, плохо проводящие или пренебрегающие разминкой, достигают повышенной работоспособности лишь спустя некоторое время после начала игры, результативность выполнения упражнений при этом не бывает высокой и не достигает потенциально возможного для спортсмена уровня. Физиологически это объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают определенной инерцией и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Чем большую силу мышц, быстроту движений, выносливость и ловкость необходимо проявить спортсмену, тем до более высокого уровня готовности должна быть доведена деятельность всех его органов и систем. Продолжительность подготовительной части составляет, как правило, 20–25 минут, но может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма человека.

В основной части занятия выполняются главные задачи, стоящие перед занимающимися: повысить физическую и специальную подготовленность техники и тактики игры, совершенствовать специальные качества силы, быстроты, выносливости и ловкости, воспитание волевых и бойцовских качеств. С целью воспитания физических качеств, тренировочные нагрузки рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на развитие быстроты и ловкости, затем на развитие силы и в конце занятия на выносливость. Продолжительность данной части занятия составляет 20 мин. Тренировка же на столах планируется исходя из этапа подготовки, уровня подготовленности занимающихся, задач подготовки, а также их индивидуальных особенностей и стиля игры теннисиста.

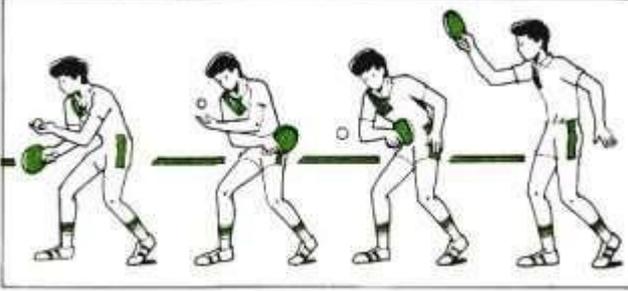
Заключительная часть обязательна в любых тренировочных занятиях (продолжительность – 5 минут). В этой части занятия происходит постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою включает

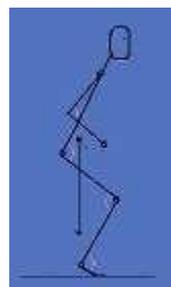
действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу, а это может вредно сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы.

### Этапы обучения игре в настольный теннис

№ п/п	Этапы	Цель	Методы обучения
1.	<b>Первоначальное разучивание</b>	Ознакомление детей с новыми двигательными действиями; создание целостного представления обо всем двигательном акте и разучивание до овладения им в общих чертах	<i>Словесный:</i> название, объяснение <i>Наглядный:</i> правильный, безукоризненный четкий. показ образца в надлежащем темпе от начала до конца. <i>Практический:</i> расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми во время слушания указаний воспитателя. Длительность этапа – 1-3 занятия.
2.	<b>Углубленное разучивание</b>	Уточнение правильности выполнения деталей разучиваемого действия; исправление имеющихся ошибок и формирование правильного выполнения двигательного действия в целом	<i>Словесный:</i> название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений воспитатель дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения. <i>Наглядный:</i> расчлененный показ элементов движения. <i>Практический:</i> многократное повторение движений. Длительность этапа — 3-6 занятий.
3.	<b>Закрепление навыка и совершенствование техники</b>	Закрепление и совершенствование приобретенного навыка владения техникой двигательного действия; стимулирование детей к самостоятельному выполнению движения в целом и созданию возможности применения его в играх и в жизни.	<i>Словесный:</i> название, оценка, вопросы. <i>Практический:</i> выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных ситуациях и выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное). Длительность этапа — от 10 и более занятий.

### Характеристика элементов техники

Элемент техники	Описание
<p><b>Подача</b></p>	<p>Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Прежде чем рассмотреть разнообразные способы подач, разберем основные правила подбрасывания мяча. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держите перед собой или сбоку от себя так вам удобнее будет выполнять подброс. Обязательно следите за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом — в этом случае подача не будет считаться правильной. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже сантиметров 16 от уровня стола.</p> <p>Подачи прямым ударом выполняют как справа, так и слева движениями, аналогичными основным техническим приемам-срезкам и накатам.</p>  <p>Рис. 20. Подача прямым ударом</p>
<p><b>Стойка теннисиста</b></p>	<p>Ноги игрока в основной стойке находятся на ширине плеч или немного шире, колени присогнуты. Верхняя часть туловища немного наклонена, голова и шея устремлены вперед. Рука с ракеткой согнута в локте приблизительно на 90 градусов. Предплечье игровой руки направлено в сторону и находится в нейтральном положении между закрытой и открытой позицией, основной вес тела перенесён на переднюю часть ступни, т.е. приблизительно в районе выступающей костяшки большого пальца. Локоть игровой руки расположен от тела приблизительно на расстоянии сжатого кулака. Спортсмен находится на таком расстоянии от стола, когда он может дотронуться до концевой линии стола кистью игровой руки, держащей ракетку.</p> <p>Чем шире расстояние между ступнями в основной стойке, тем выше устойчивость игрока, но одновременно тем сложнее начать движение в любом направлении. Поэтому в тренировочном процессе начинающему игроку можно рекомендовать использовать стойку, при которой ноги находятся на ширине плеч или чуть шире.</p>



В настольном теннисе каждый мяч выполняется из соответствующего исходного положения. В основной стойке обе ступни и корпус игрока направлены в сторону мяча, т.е. к той точке, из которой он будет бить по мячу. Поскольку игрок точно не знает, какой удар он сделает следующим, он ожидает прихода мяча в основной стойке. Однако, основная стойка, в которой ожидают подачи игрока атакующего и защитного стиля, несколько отличается: атакующий игрок стоит близко к столу и его предплечье немного повёрнуто в сторону большого пальца (пронировано), защитник стоит дальше от стола и его предплечье с ракеткой несколько повёрнуто в сторону мизинца (супинировано). Поэтому описание основной стойки, когда ступни игрока стоят параллельно боковым линиям стола, имеет скорее теоретическое, чем практическое значение.

### **Срезка справа**

Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполоборота право и немного наклонено вперед. Иногда игрок занимает позицию почти левым боком к столу. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога впереди под углом примерно 45гр. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимайте вверх до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опускайте вперед-вниз. Выпрямление происходит естественно, вес тела переносится на левую ногу. Не забудьте проследить, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной траектории. Тогда вам обеспечена возможность точно управлять полетом мяча. «Нос» ракетки, так же как и при срезке слева, вначале поднят вверх, а в конце движения направлен туда, куда вы посылаете мяч.

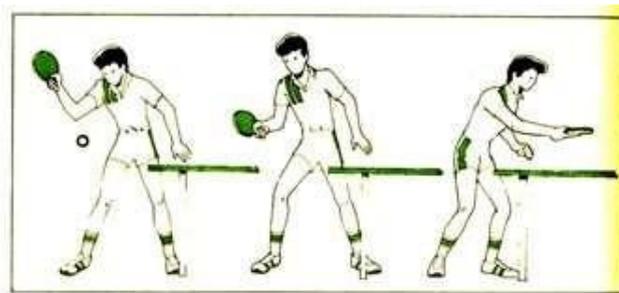
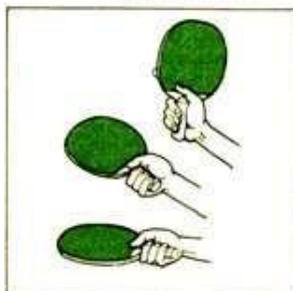


Рис. 16. Срезка справа



**Срезка слева**

Срезку слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто вполоборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая сзади — параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. Для того чтобы быстрее передвигаться, вес тела перенесите на носки, а в момент удара, чтобы не потерять равновесия, лучше стоять на всей стопе. При замахе перед ударом руку с ракеткой согните и поднимите к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустите вперед-вниз. При этом вес тела перенесите на правую ногу.

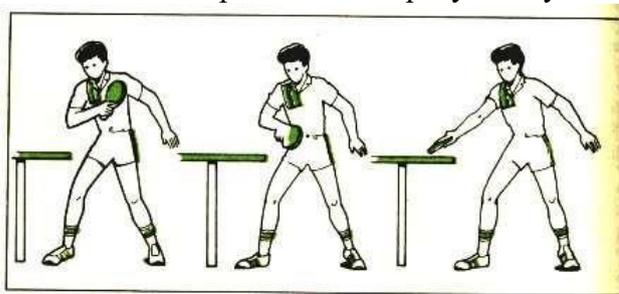


Рис. 11. Срезка слева

**Срезка**

Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение.

**Матч**

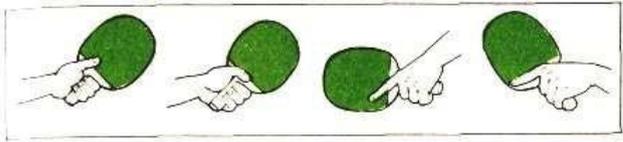
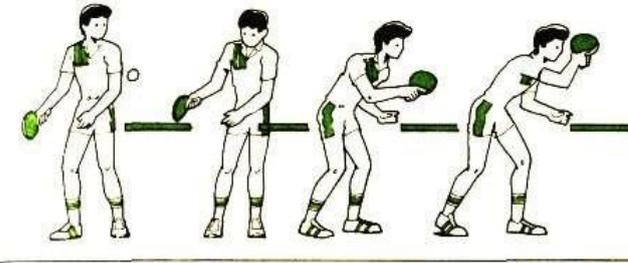
спортивная встреча в командном или личном соревновании , серия встреч между двумя или несколькими спортсменами (командами) , в котором заранее устанавливается как количество участников , так и ( как правило ) персональный состав.

**Встреча**

игра в личных соревнованиях , может состоять из трех , пяти и бо лее партий .

**Партия (сет)**

часть встречи , за время которой один из соперников должен набрать 11 очков при преимуществе не менее , чем в два очка.

<b>Хватка</b>	способ держания ракетки.
<b>Горизонтальная хватка</b>	<p>Способ хватки ракетки, при котором ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Такой способ держания ракетки в обиходе называют «хваткой ножа», что действительно очень похоже.</p>  <p>Рис. 6. Разновидности горизонтальной хватки</p>
<b>Накат</b>	<p>С его помощью вы придаете мячу верхнее вращение и обеспечиваете надежность попадания сильно отбитого мяча на половину стола соперника. Вы как бы обкатываете мяч, проглаживаете ракеткой снизу вверх. Накат относится к нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка. Используя накат, можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и отражать срезки и накаты соперника, но и принимать подачи.</p>
<b>Накат справа</b>	<p>Выполняют его из правосторонней стойки. Руку с ракеткой при замахе отведите к правому бедру. Движение идет снизу-вверх-вперед и заканчивается как бы пионерским салютом у головы. Рука во время удара естественно согнута в локте, Ракетка при этом движется не прямолинейно, а по дугообразной траектории — так, словно вы обкатываете ракеткой колесо детского трехколесного велосипеда. Ось ракетки составляет единую прямую с предплечьем. В этом ударе более активно работают кисть и плечо. Руку лишь немного согните в локтевом суставе.</p>  <p>Рис. 19. Накат справа</p>

## **Подвижные игры и упражнения по формированию технических умений игры в настольный теннис**

### **Упражнения с ракеткой на развитие умений правильно ее держать**

#### ***Ловкая ракетка***

*Описание игры.* Ракетки расположены на полу. Дети разбегаются по залу под музыку. По сигналу каждому следует найти свою ракетку и выполнить правильную хватку ракетки (чередую то левой, то правой рукой).

*Усложнение:* с имитацией удара по мячу.

#### ***Горячая ракетка***

*Описание игры.* Дети встают в круг, у водящего в руке теннисная ракетка. Под музыку дети передают ракетку рядом стоящему (чередую то в левую, то в правую сторону) и по сигналу выполняют правильную хватку.

*Усложнение:* с имитацией удара по мячу, с увеличением числа ракеток.

#### ***Не дай мячу скатиться***

*Описание игры.* У каждого ребенка ракетка с мячом. По сигналу воспитателя «Начали!» каждому игроку следует положить мяч на середину ракетки, держать ее горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке.

#### ***Перекажи мяч с ракетки на ракетку***

*Описание игры.* Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый игрок держит в руке ракетку. В игру вводится мяч, и каждый игрок должен со своей ракетки перекачать мяч на ракетку партнера таким образом, чтобы мяч не упал на пол. Допустивший ошибку выбывает из круга или получает штрафное очко. В конце игры определяется победитель — игрок, не допустивший ошибки или имеющий наименьшее количество штрафных очков.

#### ***Передай ракетку с мячом***

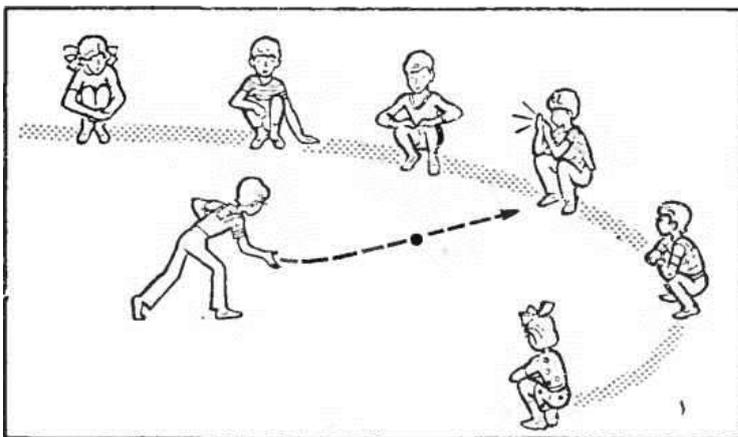
*Описание игры.* Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и передают друг другу ракетку с мячом, придерживая мяч свободной рукой, чтобы он не упал. Если мяч упал на пол, то допустивший ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко. В конце игры определяется победитель.

### **Упражнения на развитие умений прокатывать мяч**

#### ***Мяч в кругу***

*Описание игры.* Дети рассаживаются на земле (полу) на корточках в два круга (две команды). Водящие с мячом — в центре круга. Они катят мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!» Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2—3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый», ребенок отвечает: «Второй» и т. д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т. п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатывала мяч (рис. ....).

*Методические приемы.* Воспитатель находится между двух кругов, следит, чтобы дети катили мяч, а не подбрасывали его, намечает новые варианты игры: прокатывать через одного игрока, через двух, левой рукой.



### ***Гонка шариков***

*Описание игры.* Дети свободно располагаются по залу. По сигналу прокатывают шарики в разные стороны. На следующий сигнал останавливают шарик и перешагивают через него вперёд; поворачиваются кругом, перешагивают обратно и катят дальше рукой или ракеткой.

### ***Катание мяча в парах***

*Описание игры.* Дети становятся парами на расстоянии 3 - 4 метров друг от друга, у каждой пары – один мяч. По сигналу дети катят мячи друг другу. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач мяча. В дальнейшем можно проводить игру, давая каждому ребёнку по мячу.

### ***Попади в цель***

*Описание игры.* На полу чертится линия, в 2-3 м от которой находятся 3-4 кегли. Дети становятся в колонны напротив кеглей. Задание – катать мяч, стараясь попасть в кеглю.

### ***Закати мяч в ворота***

*Описание игры.* Дети делятся на 3-4 команды и становятся в колонны около стартовой линии. Против каждой команды на расстоянии 2-3 м ставятся ворота. У первых игроков – в руках мячи. По сигналу они катают мячи, стараясь попасть в ворота, бегут вперёд, ловят мячи и передают их следующим игрокам по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и сделавшая больше попаданий в ворота.

### ***Кто быстрее***

*Описание игры.* Дети делятся на две команды и встают в колонны у теннисного стола. На обоих краях стола делают коридор из веревок шириной 30-40 см. У первых игроков команды – по мячу. По сигналу они катят мяч по столу в коридоре так, чтобы он прокатился и упал. После этого первый игрок команды должен быстро поймать мяч и вернуть его обратно второму игроку. То же самое повторяют следующие игроки. Игра продолжается до тех пор, пока все дети выполняют задание. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

### ***За мячом***

*Описание игры.* Игра проводится у двух теннисных столов, которые ставятся параллельно друг другу на расстоянии 3-4 м. Дети образуют две команды, каждая делится пополам и становится в колонны: друг против друга по концам стола, каждая команда выбирает водящего. По сигналу водящий бросает мяч рукой стоящему первым в противоположной колонне (в другом конце стола) так, чтобы мяч ударился сначала о стол на его стороне, а затем перелетел через сетку и ударился на другой стороне. После этого водящий бежит в

конец противоположной колонны, т. е. вслед за мячом. Поймавший также передает мяч стоящему напротив и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда игроки возвратятся на свои места, а мяч – водящим. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

### **Мяч навстречу мячу**

*Описание игры.* Дети распределяются на две команды. Каждая команда в свою очередь делится на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 6 м. У водящих по мячу. На сигнал воспитателя: «Начали!»— дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему (рис. 6). Побеждает команда, допустившая меньше ошибок. Игра повторяется 2—3 раза.

*Методические приемы.* Эта игра проводится после того, как дети научатся прокатывать большой мяч двумя руками. Они играют самостоятельно в группе или на участке и не распределяются на команды. Воспитатель показывает способы прокатывания и объясняет: «Каждый должен катить немного вправо, тогда мячи не столкнутся», варьирует игру: прокатывать то правой, то левой рукой; дети одного звена прокатывают мяч правой рукой, а другого — левой; увеличить расстояние между звеньями.

### **Мяч друг другу**

*Описание игры.* Катание маленького резинового мяча теннисной ракеткой друг другу.

## **Упражнения на развитие умений вести мяч на месте и в движении**

### **Мячи разные ведем**

*Описание игры.* Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги теннисные мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй.

*Дети приговаривают:*

*Мы идем, идем, идем.*

*Мячи разные ведем (ведение)*

Подойдя ко второй шеренге, дети с мячами останавливаются на расстоянии двух шагов и кладут мячи на пол:

*У кого здесь мяч лежит*

*Тот за нами не бежит (кладут мячи на пол)*

*А наш мячик поднимает*

*И скорее в нас бросает.*

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

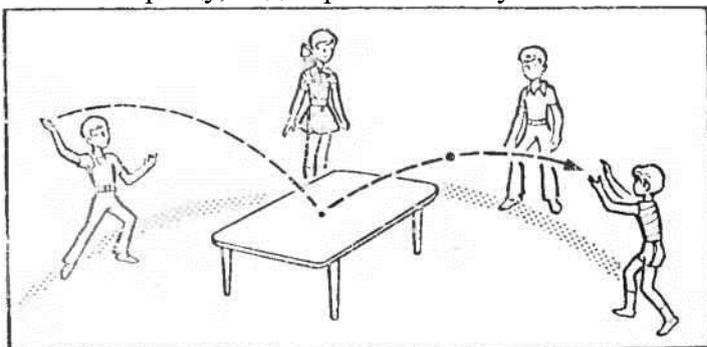
### **Бег с ракетками**

*Описание игры.* Игрок в обеих руках держит по теннисной ракетке, на каждой ракетке лежит по два теннисных мяча или по два спичечных коробка, поставленных друг на друга. Задача играющего – добежать до ориентира, обогнуть его и вернуться обратно, не уронив с ракеток поставленные предметы. Вначале можно проводить игру с одной ракеткой.

### **Вертушка**

*Описание игры.* Группа распределяется на команды по 6—8 детей, которые встают вокруг стола на расстоянии двух шагов друг от друга. Первый в команде бросает мяч о стол так, чтобы он отскочил к любому играющему, тот направляет другому и т. д. Сразу после броска первого играющего дети передвигаются вокруг стола против часовой стрелки сначала шагом, в медленном темпе, затем переходя на быструю ходьбу, как бы вертятся вокруг стола (рис. ...) При повторном проведении игры направление движения меняется. Победителем объявляется та команда, которая точно и четко выполняла правила игры.

*Методические приемы.* Воспитатель подходит то к одному, то к другому столу, следит, чтобы соблюдалась очередность, советом помогает выполнить задание: «Чтобы мяч точно попал товарищу, надо бросать мяч чуть



### ***Мяч вокруг обруча***

*Описание игры.* Игроки стоят в рассыпную рядом с обручами. По сигналу провести мяч ракеткой вокруг обруча.

### ***«Крути ловка»***

*Описание игры.* Игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводят с той стороны, где их больше. После того как игрок отбил мяч, он должен перейти к другой стороне стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола. Можно заранее оговаривать вид удара и способ передвижения: правым боком, спиной вперед, прыжками на одной ноге и т. д. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее. Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся определенное количество раз, то он выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда играющих остается двое, то они как обычно разыгрывают очко, несколько очков или партию для выявления победителя. Игру можно усложнить, если игроки будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на разных половинках стола. Игрок должен взять в руки ракетку, отбить мяч и снова положить ее на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ракетку.

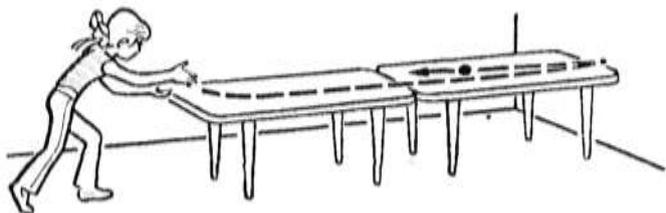
## **Упражнения на развитие умений подбрасывать и ловить теннисный мяч**

### ***Пойман отскочивший мяч***

*Описание игры.* Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать другому (рис. ...).

*Методические приемы.* Воспитатель следит, чтобы дети прокатывали мяч ближе к центру стола, рука при этом невысоко поднимается над столом. Толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (рука при замахе отводится назад и резким движением посылается вперед, мяч покатится с достаточной скоростью). При отскоке направление движения мяча трудно угадать, поэтому воспитатель предупреждает детей, чтобы они

готовились к ловле мяча, следили за его полетом. Педагог может предложить новые варианты игры: бросать одной — ловить другой рукой; один ребенок катит, другой ловит; катить левой рукой.



Игра может проходить по подгруппам, тогда надо 3 игровых поля, т. е. составить 4—6 столов.

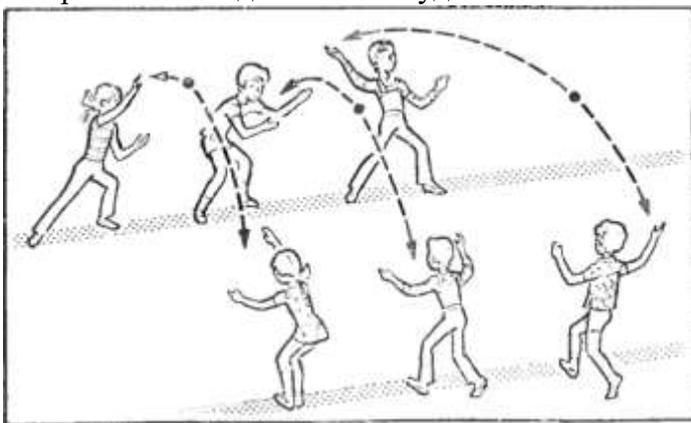
### ***Подбрось — поймай***

*Описание игры.* Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд 1 м. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим напротив в другом звене (рис. 14). Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

*Методические приемы.* Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши; ловить мяч после поворота кругом и т. д.

### ***Перебрось мяч***

*Описание игры.* Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги (рис. ...). Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим.



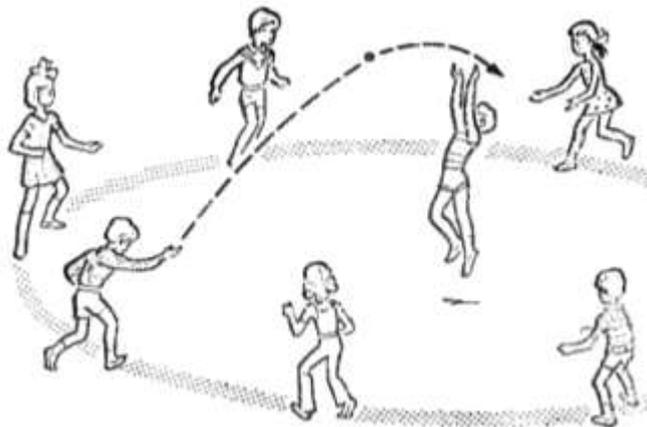
Игра может проходить по сигналу воспитателя: «Начали!» Дети одновременно перебрасывают мяч.

### ***Успей поймать***

*Описание игры.* Игра проводится в четырех подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не

коснулся или не поймал его. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идет в середину круга (рис. ...).

*Методические приемы.* Воспитатель следит, чтобы дети долго не держали мяч, не бросали одному и тому же ребенку. Если водящий не может долго поймать мяч, назначается новый. Игру можно усложнить: ввести двух водящих и перебрасывать два мяча.



Игра может проходить по сигналу воспитателя: «Начали!» Дети одновременно перебрасывают мяч.

### **Упражнения на развитие умений отбивать мяч рукой и ракеткой от пола, стены**

#### **Мяч в стену**

*Описание игры.* Дети строятся в 4—5 колонн-звеньев и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

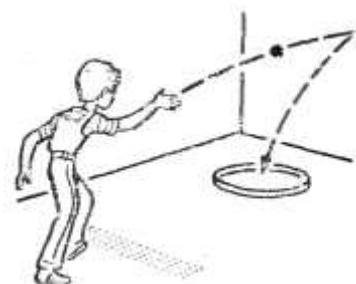
*Методические приемы.* Воспитатель, стоя сбоку от колонн, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону — успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.

#### **Попади в круг**

*Описание игры.* Дети стоят в 4—6 колонн-звеньев на расстоянии 50—80 см от стены. На полу в 30—40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг (рис. ....). Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков попаданий мяча в круг).

*Методические приемы.* Воспитатель, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков — мяч надо держать легко — тремя пальцами, бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), воспитатель подсказывает: «Сильней бросай!», «Бросай несильно», «Бросай снизу!». Показывает сам, отмечает лучшие звенья,



дает варианты: один бросает, другой подставляет обруч под мяч, третий ловит отскочивший мяч.

### ***Подъемный кран***

*Описание игры.* Дети стоят врассыпную с шариком в руке, ракетка на полу. По сигналу теннисный шарик поднять высоко вверх и бросить на ракетку.

### ***Поймай мяч от пола***

*Описание игры.* Играющие разбиваются на пары. Один партнер резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола. Игрок должен поймать мяч и удержать его на ракетке. Задача первого — ударить мяч об пол так, чтобы затруднить прием мяча игроку. Потом партнеры меняются заданием. Выигрывает тот, кто совершит меньшее количество ошибок.

### ***Направь мяч в стенку***

*Описание игры.* Играющие разбиваются на команды и строятся в колонну по одному на расстоянии 1,5—2 м от стены. У каждого капитана команды в руке мяч. У всех остальных в руках ракетки. По команде водящего начинающие подходят к стене на 1 м и начинают направлять в стену мяч 5 (10) раз, отражая его снова и снова тыльной (ладонной) стороной ракетки. После выполнения нужного количества ударов игрок ловит мяч рукой и передает его следующему игроку, а сам встает в конец колонны. Играют до тех пор, пока начинавший игру вернется в начало колонны и возьмет мяч в руки у последнего игрока. Считают количество падений мяча. Победителем становится команда, допустившая наименьшее количество ошибок.

В эту игру можно играть и по одному и в паре, отбивая мячи поочередно. Бить в стенку можно как с лета, так и с отскока различными видами ударов.

## **Упражнения на развитие умений отбивать мяч ракеткой**

### ***Фонтанчик***

*Описание игры.* Дети стоят вокруг теннисного стола. У каждого в руке ракетка и теннисный мяч. Каждый игрок выполняет бросок мяча об стол и после отскока отбивает снизу вверх тыльной стороной ракетки.

### ***«Закинь мяч подачей»***

*Описание игры.* Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Дети разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 2 м — для младших отрядов и 4–5 м — для всех остальных от сетки (скамеек). У детей мячи и ракетки. По сигналу инструктора они выполняют подачу за сетку. Игроки другой команды подбирают мячи и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет подачу. Команда, в которой было больше переброшено мячей, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от сетки и повторяют подачи. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить мяч или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала.

### ***«Делай, как я, с ракетками»***

*Описание игры.* Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

#### **«Вышибалы подачей»**

*Описание игры.* Дети делятся на тройки. Два игрока с ракетками располагаются на расстоянии друг от друга, третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него мячом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, получивший наименьшее количество штрафных очков.

#### **«Лопта теннисистов»**

Игра проводится по правилам лопты с тремя изменениями:

1. Играют теннисным мячиком.
2. Удар – теннисной ракеткой. Необходимо предусмотреть мат, на который кладут ракетку.
3. Не учитывается ловля с лёта.

### **Имитационные игры**

#### **«Имитационный настольный теннис»**

*Описание игры.* Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Игра проводится без мяча. Первый имитирует подачу. Второй, определив предполагаемое направление удара и высоту, имитирует ответный удар. Аналогичным образом поступает и первый. Таким образом игроки имитируют игру. Она может быть произвольной или с заданиями. При игре с заданиями игроки имитируют определенные удары, например, справа и слева, или сверху и снизу, и т.п. Главное в этой игре – правильная имитация ударов. Игра может выполняться в следующих вариантах: Без подсчета очков. В этом случае игра почти не прерывается. В случае предполагаемой ошибки опять выполняется подача, и игра продолжается. С подсчетом очков. В этом случае игра имитируется полностью.

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
3. Санпин 2.4.1.3049-13 (с изм. От 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
4. Амелин, А. Настольный теннис 6+12 [Текст]/ А. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2015 – 126 с.
5. Анищенко, В. С. Физическая культура : метод.-практ. занятия студентов: учеб. пособие [Текст] / В. С. Анищенко. - М.: Изд-во РУДН, 1999. - 165 с.
6. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса. Учебник для вузов [Текст] / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин – Изд.: М., Академия, 2006. – 528 с.
7. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст] / Г.В. Барчукова – Изд.: М., Советский спорт, 1989. – 37с.
8. Барчукова, Г.В. Настольный теннис [Текст] / Г.В. Барчукова – Изд.: М, Физкультура и спорт, 1990.
9. Буянов, В.Н. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис [Текст] / В.Н. Буянов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 20 с.
10. Городилин, С.К. Организация и содержание занятий по настольному теннису в системе физического воспитания студента вуза: учеб.-метод. пособие [Текст] / С.К. Городилин, А.Л. Флерко. – Гродно: ГрГУ, 2007.
11. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
12. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк – М.: Академия (Academia), 2012. – 400 с.
13. Зайцева, Л.С. Основы тенниса/ Л. С. Зайцева – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.
14. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие [Текст] / В. Команов – М.: Советский спорт, 2014. – 391с.

15. Ландик, В.И. Методология спортивной подготовки настольный теннис [Текст] / В.И. Ландик, Ю.Т. Похолоенчук, Г.Н. Арзютов. – Донецк : :НОРД-ПРЕСС, 2005. – 612 с.
16. Морозова, А.В. Невская ракета. Программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста [Текст] / А.В.Морозова. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2006г. – 65 с.
- 17.Новикова, Т. В. Педагогические условия организации физического воспитания дошкольников в учреждениях дополнительного образования [Текст] / Т.В. Новикова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2017 г.) - Самара: ООО "Издательство АСГАРД", 2017. – С.109-112.
18. Новоточин, С.А. Настольный теннис: школьная секция [Текст] / С. А. Новоточин, Л.В. Новоточина. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
- 19.Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие сред. проф. учеб. заведений [Текст] / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - М.: Мастерство, 2002. - 152 с.
20. Рябинина, С.К. Настольный теннис в системе физического воспитания студенток технического вуза [Текст] : автореф. дис. на соиск.учен.степ.канд.пед.наук. (13.00.04) / Рябинина Светлана Кадамбаевна; Красноярский госуд.пед.университет. – Красноярск, 2004. – 135 с.
- 21.Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М., 2001. – с. 123
22. Фримерман, Э.Я. Настольный теннис [Текст]/ Сост. Серии – В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.
23. Худец Р. Настольный теннис «Техника с В. Самсоновым» [Текст] / Худец Р. – М.: Просвещение, 1977. – 190 с.
24. Шестеркин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук О.Н. Шестеркин. – М.: РГАФК, 2000.