



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Планета детства «Лада»

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

ПРИНЯТА

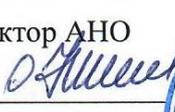
на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 06.06.25 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор АНО


С.Б. Корабельникова

введена в действие приказом № 230 от 24.06.2025



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный теннисист»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

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

Тольятти, 2025

Содержание

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).....	3
Направленность дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	11
1.3. Содержание программы	11
1.4. Планируемые результаты освоения программы	16
2. Комплекс организационно-методических условий	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы.....	34
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	34
2.4. Методические материалы	35
3.Список литературы	47

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

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 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.

Возраст детей, на которых рассчитана программа

Программа рассчитана для детей 6-7 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.

Возраст детей	Длительность	Количество в неделю	Количество в год
6-7 лет	Не более 30 минут	1	46

Принципы реализации программы:

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Юный теннисист 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 всех 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.

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 проведение 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.

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.

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 программы

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;
- сформировать умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки);
- способствовать овладению базовыми элементами настольного тенниса: умение выполнять серию ударов с отскока, удары с лета, умение играть в настольный теннис у стола на счет

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	– сформировать начальные представления о настольном теннисе:	• сформировать представления о настольном теннисе: терминологии, названий предметов, снарядов, пособий (стол, ракетка и мячик для настольного тенниса), способов	Игровые и спортивные упражнения,

	<p>правилах игры, терминологии, названий предметов, снарядов, пособий (стол, ракетка и мячик для настольного тенниса), способов и правил пользования ими;</p> <p>– способствовать овладению базовыми элементами настольного тенниса: подача, удары справа – слева, стойка теннисиста и т.д.</p>	<p>и правил пользования ими;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать контроль мяча и ракетки (подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки) • закреплять разные хваты ракетки (горизонтальный, вертикальный), • 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 	<p>направленные на развитие контроля мяча и ракетки, хваты ракетки</p>
<p>Базовый</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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: умение выполнять одиночные удары, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: умение выполнять одиночные удары, выполнять одношажные, двушажные, скрестные шаги, • закреплять разные хваты ракетки (горизонтальный, вертикальный), • воспитывать интерес к спортивному досугу, в частности к игре в настольный теннис, самостоятельности, творчества, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи, спортивной дисциплины; 	<p>Игровые и спортивные упражнения, направленные на овладение умения выполнять одиночные удары, виды шагов</p>

	выполнять одношажные, двушажные, скрестные шаги,	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать потребность в здоровом образе жизни 	
Углубленный	<ul style="list-style-type: none"> – 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: подача, удары справа – слева, стойка теннисиста и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: умение выполнять серию ударов с отскока, удары с лета, умение играть в настольный теннис у стола на счет • 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 	Игровые и спортивные упражнения, направленные на овладение умения выполнять удары с лета, с отскока,. Имитационные игры

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья на стартовом уровне при условии построения индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей нозологии, с увеличением (при необходимости) срока получения образования

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество Часов		
		всего	теория	Практика
1.	« Контроль мяча и ракетки»	12		12
3.	«Игра в настольный теннис»	34		34
4.	ИТОГО	46		46

Учебно – тематический план по обучению детей 6-7 лет игре в настольный теннис

№	тема занятия	всего часов	теория	практика	контроль
	Блок «Контроль мяча и ракетки»				
1	1. «Играй, играй, мяч не теряй» 2. «Отбей прицельно» 3. «Эх прокачу!» 4. «Как фонтанчик отобью» 5. «Мяч поймаю, отобью» 6. «Поймай мяч»	12		12	Наблюдение, практические упражнения

	<ul style="list-style-type: none"> 7. «Играть в мяч» 8. «Развитие чувства мяча» 9. «Отобью и отскочу, не дам упасть мячу» 10. «Вышибалы подачей» 11. «Как по-настоящему» 12. «Вышибалы подачей» 				
«Игра в настольный теннис»					
2	<ul style="list-style-type: none"> 1. «Как настоящий теннисист» 2. «Ловко играем» 3. «Будем мы спортсмены» 4. «Ловкие и быстрые» 5. «Приставным и скрестным шагом» 6. «И так и эдак мы умеем» 7. «Чеканим мяч» 8. «Поиграем, отобьем!» 9. «Играем с разными мячами» 10. «Теннисисты» 11. «Эстафета» 12. «Свободная игра» 13. «Успей отбить» 14. «Ловишки с мячом» 15. «Потренируем ловкость и меткость» 16. «Целься точнее» 17. «Мяч вокруг обруча» 18. «Вышибалы подачей» 19. «Настоящий теннис» 20. «Учебная игра теннис» 21. «Весело играем» 22. «Эстафета с ракеткой» 23. «Будем мы играть» 24. «Игра в настольный теннис» 25. «Мяч соседу перебрось» 26. «Будем ловкими» 27. «Закинь мяч подачей» 28. «Ловкая ракетка» 29. «Любимая игра» 30. «Повеселимся» 	34		34	Наблюдение, практические упражнения

	31. «Развиваем меткость»				
	32. «Фонтанчик»				
	33. «Кто больше»				
	34. «Чеканка»				

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы:

- расширение у детей представлений об игре в настольный теннис;
- овладение детьми основными техническими приемами игры в настольный теннис: стойка теннисиста, способы передвижений и держания ракетки, подача; удары справа – слева;
- развитие умений детей самостоятельно играть в настольный теннис.

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

Планируемые результаты освоения Программы учитывают возрастные и индивидуальные возможности воспитанников.



Программа «Юный теннисист»

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
1	<p>«Играй, играй, мяч не теряй»</p> <p>Формировать умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки.</p> <p>Упражнять умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой.</p> <p>Упражнять умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой.</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Удержи мяч на ракетке – упражнения по ходу. <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Мяч вокруг обруча Мяч в стену <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Ловкая ракетка» 	<p>4 мин</p> <p>6 мин</p> <p>5 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Ходьба по периметру зала в колонне.</p> <p>Работа по станциям.</p> <p>Отрабатывать горизонтальный и вертикальный хват.</p>	<p>Опоздавшие получают штрафное очко.</p> <p>Брать любую ракетку, принимать стойку у теннисиста..</p>
2	<p>«Отбей прицельно»</p> <p>Формировать умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки.</p> <p>Упражнять умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой.</p> <p>Упражнять умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой.</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с мячами <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Попади в круг Мяч вокруг обруча <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Перекасти мяч с ракетки на ракетку» в кругу Эстафета «Передай ракетку» 	<p>6 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Работа по станциям.</p> <p>Перекатывать мяч с ракетки на ракетку, стоя в кругу.</p>	<p>Опоздавшие получают штрафное очко.</p> <p>Тот кто упускает мяч – выполняет 12 приседаний или 5 отжиманий.</p>
3	<p>«Эх прокачу!»</p> <p>Формировать умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки.</p> <p>Упражнять умение правильно держать</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с ракетками <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Катание мяча в парах ракеткой. <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Эстафета «Передай ракетку с мячом» 	<p>5 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за техникой.</p> <p>Чередовать горизонтальный и вертикальный хват.</p>	<p>Менять хват по свистку.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	ракетку горизонтальной хваткой. Совершенствовать умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой.	<ul style="list-style-type: none"> «Горячая ракетка» 	5 мин	Быть внимательным.	
4	<p>«Как фонтанчик отобью» Упражнять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки. Закреплять умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой. Закреплять умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой. Формировать умение подбивать мяч из разных ИП: (стоя, сидя на коленях и т.д.), контролируя при движении высоту и вертикальное положение отскока.</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Прокатывание мячика между ориентирами, по скамье. <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> «Фонтанчик» <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Эстафета «Передай ракетку с мячом» «Горячая ракетка» 	<p>4 мин</p> <p>6 мин</p> <p>5 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за техникой.</p> <p>Мяч подбивать ракеткой не слишком высоко. Быть внимательным.</p>	<p>Менять хват по свистку.</p>
5	<p>«Мяч поймаю, отобью» Упражнять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки. Формировать умение подбивать мяч из разных ИП: (стоя, сидя на</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Попади в круг <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Мяч в стену Подбивание мяча <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Вертушка Ловкая ракетка 	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Смотреть вперед. Работать в колоннах.</p>	<p>Вертушка в парах, пары по очереди: 3 круга вокруг стола –</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	<p>Коленях и т.д.), контролируя при движении высоту и вертикальное положение отскока. Закреплять умение правильно держать ракетку горизонтальной хваткой. Закреплять умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой.</p>				смена.
6	<p>«Поймай мяч» Упражнять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки. Упражнять умение подбивать мяч из разных ИП: (стоя, сидя на коленях и т.д.), Контролируя при движении высоту и вертикальное положение отскока. Закреплять умение Правильно держать ракетку горизонтальной хваткой. Закреплять умение правильно держать ракетку вертикальной хваткой.</p> <p>Пособия Теннисные мячи и ракетки по количеству детей, свисток.</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Удержи мяч <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мяч вокруг обруча • Мяч в стену <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эстафета «Передай ракетку с мячом» 	<p>4 мин</p> <p>5 мин 5 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>По ходу движения, Смотреть вперед. Работать по станциям.</p> <p>Удерживать мяч на ракетке, держать равновесие.</p>	<p>В эстафете менять хват ракетки.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
7	<p>«Играть в мяч»</p> <p>Упражнять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки.</p> <p>Закреплять умение подбивать мяч из разных ИП: (стоя, сидя на коленях и т.д.), Контролируя при движении высоту и вертикальное положение отскока.</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с ракетками <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Подбивание мяча в парах разными хватами Мяч в стену <p>III Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Фонтанчик 	<p>6 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Менять горизонтальный и вертикальный хват.</p> <p>Мяч отбивать не слишком высоко, контролировать высоту и направление.</p>	<p>Педагог поправляет ошибки.</p>
8	<p>«Развитие чувства мяча»</p> <p>Закреплять умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки.</p> <p>Закреплять умение подбивать мяч из разных ИП: (стоя, сидя на коленях и т.д.), Контролируя при движении высоту и вертикальное положение отскока.</p> <p>Отрабатывать умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой.</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Удерживать мяч <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча в парах одной рукой Подбрасывание мяча то одной то другой рукой <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Попади и поймай 	<p>5 мин</p> <p>6 мин</p> <p>5 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Подбрасывание мяча в колоннах.</p> <p>Не останавливаться.</p>	<p>Стараться ловить мяч одной рукой.</p>
9	<p>«Как настоящий теннисист»</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с большими мячами 		<p>Следить за техникой.</p>	<p>Воспитатель</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	Формировать умение выполнять одношажный приставной шаг. Упражнять умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой.	<ul style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения: приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги); II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Мяч вокруг обруча Попади и поймай III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Имитация игры в настольный теннис 	2 мин 6 мин 4 мин 6 мин	Организуются по 2 пары на стол. По очереди меняются.	поправляет Пока одни играют, остальные ребята набивают мяч ракеткой об пол. Или свободно играют с ракеткой и мячиком.
10	«Ловко играем» Упражнять умение выполнять одношажный приставной шаг. Упражнять умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой.	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с большими мячами <ul style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения: приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги); II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Мяч вокруг обруча Крутиловка III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Имитация игры в настольный теннис 	3 мин 6 мин 6 мин 7 мин	Следить за техникой. Организуются по 2 пары на стол. По очереди меняются.	Воспитатель поправляет Пока одни играют, остальные ребята набивают мяч ракеткой об пол. Или свободно играют с ракеткой и мячиком.
11	«Будем мы - спортсмены» Упражнять умение выполнять одношажный приставной шаг. Упражнять умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой.	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с ракетками <ul style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения: приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги); II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Мяч вокруг обруча Попади и поймай III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Имитация игры в настольный теннис 	4 мин 7 мин 7 мин 8 мин	Следить за техникой. Организуются по 2 пары на стол. По очереди меняются.	Воспитатель поправляет Пока одни играют, остальные ребята набивают мяч ракеткой

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
					об пол. Или свободно играют с ракеткой и мячиком.
12	<p>«Ловкие и быстрые» Упражнять умение выполнять одношажный приставной шаг. Упражнять умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Формировать умение выполнять «чеканку» (отбивание мяча от пола).</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с ракетками Имитационные упражнения: приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Фонтанчик Подбивание мяча в парах <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Имитация игры в настольный теннис 	<p>4 мин</p> <p>6 мин 5 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>Следить за техникой.</p> <p>Организуются по 2 пары на стол. По очереди меняются.</p>	<p>Воспитатель поправляет</p> <p>Пока одни играют, остальные ребята набивают мяч ракеткой об пол. Или свободно играют с ракеткой и мячиком.</p>
13	<p>«Приставным и скрестным шагом» Упражнять «чеканку» (отбивание мяча от пола) Закреплять умение выполнять одношажный приставной шаг</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Фонтанчик <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Свободная игра детей с ракеткой и мячом. 	<p>2 мин 2мин</p> <p>7 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>Четко следить за правильностью выполнения.</p> <p>Контролировать высоту и направление отскока.</p>	<p>Выполнять у стола.</p>
14	<p>«И так и эдак мы умеем» Отрабатывать «чеканку» (отбивание мяча от пола) Закреплять умение выполнять одношажный приставной шаг</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Фонтанчик Вертушка <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Эстафета «Бег с ракетками» 	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>7 мин 5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Четко следить за правильностью выполнения.</p> <p>Контролировать высоту и направление отскока.</p>	<p>Выполнять у стола.</p>

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
15	«Чеканим мяч» Отрабатывать «чеканку» (отбивание мяча от пола) Закреплять умение выполнять одношажный приставной шаг	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> «Чеканка» в колоннах Мяч вокруг обруча III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Имитационная игра в настольный теннис 	2 мин 3 мин 6 мин 5 мин 7 мин	Четко следить за правильностью выполнения. Контролировать высоту и направление отскока.	Выполнять у стола.
16	«Поиграем, отобьем!» Закреплять «чеканку» (отбивание мяча от пола) Закреплять умение выполнять одношажный приставной шаг	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Вертушка Мяч вокруг обруча III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Имитационная игра в настольный теннис 	2 мин 4 мин 7 мин 8 мин	Четко следить за правильностью выполнения. Контролировать высоту и направление отскока.	Выполнять у стола.
17	«Играем с разными мячами» Формировать умение выполнять двушажный приставной шаг. Формировать умение выполнять одиночные удары справа и слева. Закреплять умение выполнять одношажный приставной шаг.	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Мячи разные ведем Бег с ракетками III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Лапта теннисистов 	5 мин 4 мин 3 мин 7 мин	Четко следить за правильностью выполнения. Контролировать высоту и направление отскока.	Выполнять у стола.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
18	<p>«Теннисисты»</p> <p>Упражнять умение выполнять двушажный приставной шаг.</p> <p>Упражнять умение выполнять одиночные удары справа и слева.</p> <p>Закреплять умение выполнять одношажный приставной шаг</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола. Имитационные упражнения (удары слева/справа) <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Вертушка Мяч вокруг обруча <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Лапта теннисистов 	<p>6 мин</p> <p>2 мин 5 мин 6 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>Четко следить за правильностью выполнения.</p> <p>Контролировать высоту и направление отскока.</p>	Выполнять у стола.
19	<p>«Эстафета»</p> <p>Упражнять умение выполнять двушажный приставной шаг.</p> <p>Упражнять умение выполнять одиночные удары справа и слева.</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола. Имитационные упражнения (удары слева/справа) <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Вертушка Мяч вокруг обруча <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Имитационная игра в настольный теннис 	<p>2 мин 2 мин 6 мин 6 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Четко следить за правильностью выполнения.</p> <p>Контролировать высоту и направление отскока.</p>	Выполнять у стола.
20	<p>«Свободная игра»</p> <p>Закреплять умение выполнять двушажный приставной шаг.</p> <p>Упражнять умение выполнять одиночные удары справа и слева.</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Вертушка Бег с ракетками <p>II Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Имитационная игра в настольный теннис <p>III Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Ловкая ракетка. 	<p>4 мин 2 мин</p> <p>8 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Четко следить за правильностью выполнения.</p> <p>Контролировать высоту и направление отскока.</p>	Выполнять у стола.
21	<p>«Успей отбить»</p> <p>Закреплять умение выполнять двушажный</p>	<p>I Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Вертушка Бег с ракетками 	<p>2 мин 2 мин</p>	<p>Четко следить за правильностью</p>	

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	приставной шаг. Упражнять умение выполнять одиночные удары справа и слева.	II Основная часть • Имитационная игра в настольный теннис III Заключительная часть • Мяч вокруг обруча • Лапта теннисистов	8 мин 3 мин 5 мин	выполнения. Контролировать высоту и направление отскока.	Выполнять у стола.
22	«Ловишки с мячом» Закреплять умение выполнять двушажный приставной шаг. Упражнять умение выполнять одиночные удары справа и слева.	I Подготовительная часть • Имитационная игра в настольный теннис II Основная часть • Мяч вокруг обруча • Крутиловка III Заключительная часть • Ловишки с мячом	2 мин 5 мин 5 мин 6 мин	Четко следить за правильностью выполнения. Контролировать высоту и направление отскока.	Выполнять у стола.
23	«Потренируем ловкость и меткость» Формировать умение выполнять скрестный шаг. Формировать умение выполнять серию ударов с отскока отдельно справа и слева. Упражнять умение выполнять одиночные удары справа и слева.	I Подготовительная часть • ОРУ с обручами II Основная часть • Имитационные упражнения (скрестный шаг, удары с отскока слева и справа) • Отбей мяч III Заключительная часть • Игра «Сбей кеглю» Сбить кеглю различными способами.	5 мин 6 мин 4 мин	В колоннах по 3. Играть у стены.	Упражнения у зеркала, и в парах лицом друг к другу. Поточно по очереди.
24	«Целься точнее» Упражнять умение выполнять скрестный шаг.	I Подготовительная часть • ОРУ с обручами II Основная часть • Имитационные упражнения (скрестный шаг, удары с	5 мин	В колоннах по 3.	Упражнения у зеркала,

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	Упражнять умение выполнять серию ударов с отскока отдельно справа и слева. Упражнять умение выполнять одиночные удары справа и слева.	отскока слева и справа) • Отбей мяч III Заключительная часть • Эстафета «Передай ракетку»	6 мин 5 мин	Играть у стены. Использовать разные виды хвата.	и в парах лицом друг к другу.
25	«Отобью и отскочу, не дам упасть мячу» Упражнять умение выполнять скрестный шаг. Упражнять умение выполнять серию ударов с отскока отдельно справа и слева. Упражнять умение выполнять одиночные удары справа и слева	I Подготовительная часть • Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги). ОРУ с мячами II Основная часть • Имитационная игра в настольный теннис • Подбивание мяча в парах III Заключительная часть • Крутиловка	2 мин 5 мин 6 мин	При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко. Мяч бросать в быстром темпе.	Упражнения у зеркала, и в парах лицом друг к другу.
26	«Мяч вокруг обруча» Закреплять умение выполнять скрестный шаг. Упражнять умение выполнять серию ударов с отскока отдельно справа и слева.	I Подготовительная часть • Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой – правой или левой. • Удары мячом о пол и ловля его одной рукой. II Основная часть • Лапта теннисистов III Заключительная часть • Мяч вокруг обруча	2 мин 3 мин 7 мин 5 мин	При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко. Мяч бросать в быстром темпе.	Работа по ходу движения. Затем в колоннах.
27	«Вышибалы подачи» Формировать умение выполнять удары с лета, подачи.	I Подготовительная часть • Имитационная игра в настольный теннис II Основная часть • Закинь мяч подачей	3 мин 6-8 мин		Вышибать только

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	Упражнять умение выполнять серию ударов с отскока отдельно справа и слева	<ul style="list-style-type: none"> Мяч вокруг обруча III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Вышибалы подачей 	4-6 мин	Передавать мяч быстро.	мячиком отскочившим от ракетки..
28	<p>«Как по-настоящему» Упражнять умение выполнять удары с лета, подачи.</p> <p>Упражнять умение выполнять серию ударов с отскока отдельно справа и</p>	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола Закинь мяч подачей II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Имитационная игра в настольный теннис. III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Крутиловка 	<p>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>7 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Четко следовать примеру.</p> <p>Передавать мяч быстро, не ронять.</p>	Следить, чтоб дети не толкались.
29	<p>«настоящий теннис» Упражнять умение выполнять скрестный шаг.</p> <p>Упражнять умение выполнять удары с лета, подачи</p> <p>Знакомиться с правилами игры.</p>	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с ракеткой Имитационные упражнения II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Вышибалы подачей III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Игра в настольный теннис 	3 мин 5 мин 12 мин	<p>Мяч не терять.</p> <p>Передвигаться свободно.</p> <p>Повторить правила игры. Передавать мяч быстро, не ронять.</p>	Команды играют по очереди.
30	<p>«Учебная игра теннис» Упражнять умение выполнять скрестный шаг.</p> <p>Упражнять умение выполнять удары с лета, подачи</p> <p>Знакомиться с правилами игры</p>	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> Мяч вокруг обруча Имитационные упражнения II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Вышибалы подачей III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Игра в настольный теннис 	<p>3 мин</p> <p>3 мин 5 мин 9 мин</p>	<p>Мяч не терять.</p> <p>Передвигаться свободно.</p> <p>Повторить правила игры. Передавать мяч быстро, не ронять.</p>	Команды играют по очереди.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
31	«Весело играем» Упражнять умение выполнять скрестный шаг. Упражнять умение выполнять удары с лета, подачи Знакомиться с правилами игры	I Подготовительная часть • ОРУ с мячиками II Основная часть • Имитационные упражнения • Игра в теннис III Заключительная часть • Вышибалы подачей	3 мин 13 мин 4 мин	Мяч не терять. Передвигаться свободно. Соблюдать правила. Передавать мяч быстро, не ронять.	Команды играют по очереди.
32	«Эстафета с ракеткой» Упражнять умение выполнять скрестный шаг. Упражнять умение выполнять удары с лета, подачи. Знакомиться с правилами игры	I Подготовительная часть • ОРУ без предметов II Основная часть • Игра в теннис III Заключительная часть • Эстафета «Передай ракетку с мячом».	8 мин 6 мин	Мяч передать ударом о пол. Соблюдай правила игры.	Команды играют по очереди..
33	«Будем мы играть» Упражнять умение выполнять скрестный шаг. Упражнять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть • Крути ловка II Основная часть • Имитационная игра в настольный теннис III Заключительная часть • Вышибалы подачей	5 мин 10 мин 5 мин	Вести мяч передвигаясь шагом.	Инструктор руководит игрой, подает зрительные знаки.
34	«Игра в настольный теннис» Упражнять умение выполнять скрестный шаг. Упражнять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения	I Подготовительная часть • Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): по проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола II Основная часть • Имитационная игра в настольный теннис III Заключительная часть • Закинь мяч подачей	6 мин 10 мин 4 мин	Вести мяч передвигаясь шагом.	Инструктор руководит игрой, подает зрительные знаки.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	вести игру на счет				
35	«Мяч соседу перебрось» Закреплять умение выполнять скрестный шаг. Закреплять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть • Перебрасывание мяча друг другу. • Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола. II Основная часть • Крути ловка III Заключительная часть • Игра в настольный теннис	2 мин 3 мин 5 мин 10 мин	Поочередно то одной, то другой рукой. Ловить так же. Соблюдай правила игры.	На расстоянии до 3м. Стремится, чтобы игра понравилась детям.
36	«Будем ловкими» Закреплять умение выполнять скрестный шаг. Закреплять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть • ОРУ без предметов II Основная часть • Игра в теннис III Заключительная часть • Эстафета «Передай ракетку с мячом». • Игра «Горячая ракетка»	12 мин 3 мин 3 мин	Мяч передать ударом о пол. Соблюдай правила игры.	Стремится, чтобы игра понравилась детям. Команды играют по очереди..
37	«Закинь мяч подачей» Закреплять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть • ОРУ без предметов II Основная часть • Закинь мяч подачей • Имитационная игра в настольный теннис III Заключительная часть • Эстафета «Передай ракетку с мячом».	4мин 8 мин 4 мин	Следить за техникой. Соблюдай правила игры.	Стремится, чтобы игра понравилась детям.
38	«Вышибалы подачей» Закреплять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения	I Подготовительная часть • ОРУ с обручами II Основная часть • Вышибалы подачей • Подбивание мяча в парах III Заключительная часть	5 мин 5 мин	Мяч передать ударом о пол. Чередовать горизонтальный и	Стремится, чтобы игра понравилась детям.

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	вести игру на счет	<ul style="list-style-type: none"> Эстафета «Передай ракетку с мячом». Игра в настольный теннис 	3 мин 7 мин	вертикальный хват	
39	«Ловкая ракетка» Закреплять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> ОРУ у скамьи II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Чеканка Пошли мяч в стену III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Ловкая ракетка 	6 мин 6 мин 4 мин	На 2 скамьях, разделиться на группы. Резким движение выполнять подачу в стену.	Вызывать положительный настрой у детей..
40	«Любимая игра» Закреплять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> ОРУ по ходу движения II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Мяч вокруг обруча Имитационные упражнения III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Игра в настольный теннис 	4 мин 6 мин 8 мин	Мяч передать ударом о пол. Соблюдай правила игры.	Стремится, чтобы игра понравилась детям. Команды играют по очереди..
41	«Повеселимся» Закреплять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> Прокатывать мяч и догонять, прокатывать между конусов ракеткой II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Игра в теннис III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Ловишка с теннисным мячом 	5 мин 10 мин 5 мин	Останавливать мяч ракеткой. Соблюдай правила игры.	Стремится, чтобы игра понравилась детям. Команды играют по очереди..
42	«Будь внимателен» Закреплять умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> ОРУ без предметов II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> Вертушка Перебрасывание мяча III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Игра в теннис 	5 мин 5 мин 10 мин	Мяч передать ударом о пол. Соблюдай правила игры.	Стремится, чтобы игра понравилась детям. Команды играют по очереди..
43	«Развиваем меткость» Совершенствовать умение	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с гантелями 		Четко следить за	

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочка в цель • Вышибалы подачей III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Игра в теннис 	5 мин 6 мин 5 мин	техникой. Соблюдай правила игры.	Стремится, чтобы игра понравилась детям. Команды играют по очереди..
44	«Фонтанчик» Совершенствовать умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Бег с ракетками II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> • Фонтанчик • Перебрось через преграду III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Игра в теннис 	2 мин 4 мин 5 мин 9 мин	Соблюдай правила игры.	Стремится, чтобы игра понравилась детям. Команды играют по очереди..
45	«Мы многое умеем» Совершенствовать умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания правил и игры и умения вести игру на счет	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> • ОРУ на гибкость II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> • Крути ловко • Прокатывание больших мячей в ворота III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Игра в теннис 	5мин 5 мин 7 мин	Плавно выполнять. Соблюдай правила игры.	Стремится, чтобы игра понравилась детям. Команды играют по очереди..
46	«Чеканка» Совершенствовать умение выполнять удары с лета, подачи. Закрепление знания	I Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> • ОРУ в парах II Основная часть <ul style="list-style-type: none"> • Вышибалы подачей • Чеканка 	3 мин 4 мин	Чередовать хват в чеканке.	Стремится, чтобы игра

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Примечание
	правил и игры и умения вести игру на счет	III Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Игра в теннис 	10 мин	Соблюдай правила игры.	понравилась детям. Команды играют по очереди

2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Юный теннисист» 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 и оценочные материалы

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

уровня сформированности у детей 6-7 лет основных технических умений игры в настольный теннис

Показатель «+»	Шкала	Показатель «-»
умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки	3 2 1	не умеет подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки

умение подбивать мяч из разных и.п.	3	2	1	не умеет подбивать мяч из разных и.п.
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 выполнять (отбивание мяча от пола) «чеканку»	3	2	1	не умеет выполнять «чеканку» (отбивание мяча от пола)
умение выполнять одиночные удары справа и слева	3	2	1	не умеет выполнять одиночные удары справа и слева
умение выполнять серию ударов с отскока отдельно справа и слева	3	2	1	не умеет выполнять серию ударов с отскока отдельно справа и слева
умение выполнять приставной одношажный шаг	3	2	1	не умеет выполнять одношажный приставной шаг
умение выполнять приставной двушажный шаг	3	2	1	не умеет выполнять двушажный приставной шаг
умение выполнять скрестный шаг	3	2	1	не умеет выполнять скрестный шаг
умение выполнять удары с лета, подачи	3	2	1	не умеет выполнять удары с лета, подачи
знание правил и игры и умение вести игру на счет	3	2	1	не знает правил и игры и не умеет вести игру на счет

2.4. Методические материалы

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 настроения 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 вбратывание, и лишь постольку, поскольку это ³⁶совместимо 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.	Первоначальное разучивание	Ознакомление детей с новыми двигательными действиями; создание целостного представления обо всем двигательном акте и разучивание до овладения им в общих чертах	<p><i>Словесный:</i> название, объяснение</p> <p><i>Наглядный:</i> правильный, безукоризненный четкий. показ образца в надлежащем темпе от начала до конца.</p> <p><i>Практический:</i> расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми во время слушания указаний воспитателя.</p> <p>Длительность этапа – 1-3 занятия.</p>
2.	Углубленное разучивание	Уточнение правильности выполнения деталей разучиваемого действия; исправление имеющихся ошибок и формирование правильного выполнения двигательного действия в целом	<p><i>Словесный:</i> название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений воспитатель дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения.</p> <p><i>Наглядный:</i> расчлененный показ элементов движения.</p> <p><i>Практический:</i> многократное повторение движений.</p> <p>Длительность этапа — 3-6 занятий.</p>
3.	Закрепление навыка и совершенствование техники	Закрепление и совершенствование приобретенного навыка владения техникой двигательного действия; стимулирование детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создание возможности применения его в играх и в жизни.	<p><i>Словесный:</i> название, оценка, вопросы.</p> <p><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).</p> <p>Длительность этапа — от 10 и более занятий.</p>

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

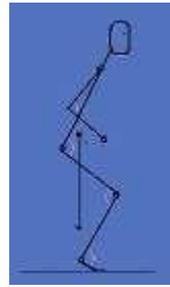
6 - 7 лет		
Элементы обучения	Результат	Игры и игровые упражнения
Хват ракетки.	–овладение правильной хваткой: горизонтальной и вертикальной	Передай ракетку с мячом Не дай мячу скатиться Ловкая ракетка Перекажи мяч с ракетки на ракетку
Контроль мяча и ракетки.	–умение подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки; –умение подбивать мяч из разных исходных положений (стоя, сидя на коленях и т.д.), контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча; –умение выполнять чеканку; –умение уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола); –умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой	Удержи мяч Фонтанчик Мяч вокруг обруча Мяч в стену Попади в круг Попади и поймай
Обмен ударам на площадке.	–умение выполнять одиночные удары справа и слева; –умение выполнять серию ударов с отскока отдельно справа и слева	Имитационная игра в настольный теннис Лапта теннисистов
Техника перемещений.	–умение выполнять одношажный приставной шаг; –умение выполнять двушажный приставной шаг; –умение выполнять скрестный шаг	Приставные шаги (одношажные; двушажные шаги; скрестные шаги): проекциям стоп, нарисованных на полу у стены зала или у игрового стола Вертушка Бег с ракетками Мячи разные ведем Мяч вокруг обруча Крутиловка Имитационная игра в настольный теннис
Удары с лета, удары над головой (подачи), приемы подачи.	умение выполнять удары с лета, подачи	Закинь мяч подачей Вышибалы подачей Имитационная игра в настольный теннис

Игра в настольный теннис на счет	- вести игру на счет	Игра в настольный теннис
----------------------------------	----------------------	--------------------------

Характеристика элементов техники

Элемент техники	Описание
<p align="center">Подача</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> <div data-bbox="740 1048 1366 1339" data-label="Image"> </div> <p align="center">Рис. 20. Подача прямым ударом</p>

Стойка теннисиста	<p>Ноги игрока в основной стойке находятся на ширине плеч или немного шире, колени присогнуты. Верхняя часть туловища немного наклонена, голова и шея устремлены вперёд. 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.

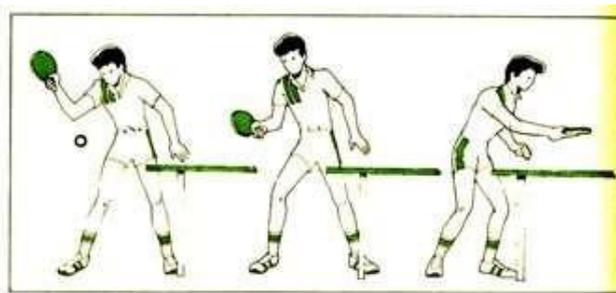
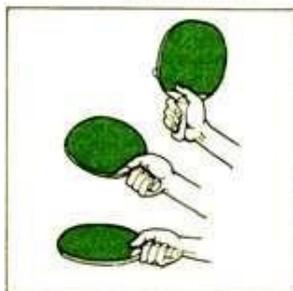


Рис. 16. Срезка справа



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.

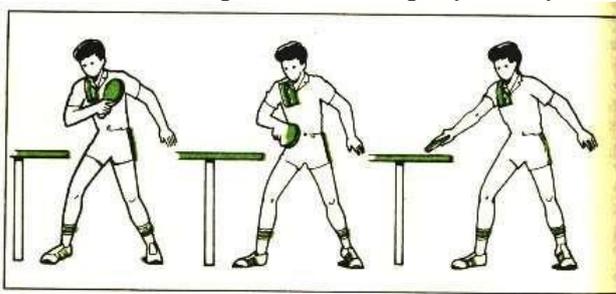


Рис. 11. Срезка слева

Срезка

Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение.

Матч

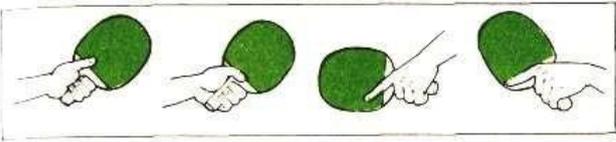
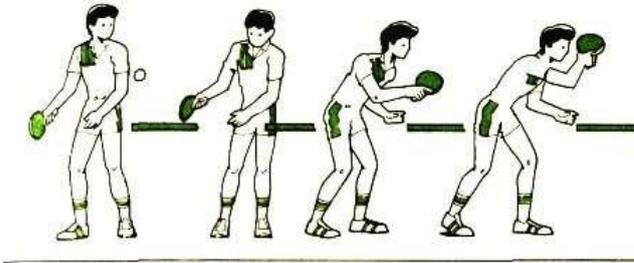
спортивная встреча в командном или личном соревновании, серия встреч между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и (как правило) персональный состав.

Встреча

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

Партия (сет)

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

Хватка	способ держания ракетки.
Горизонтальная хватка	<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>
Накат	<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>
Накат справа	<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.

Перекаати 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 перекаатить 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

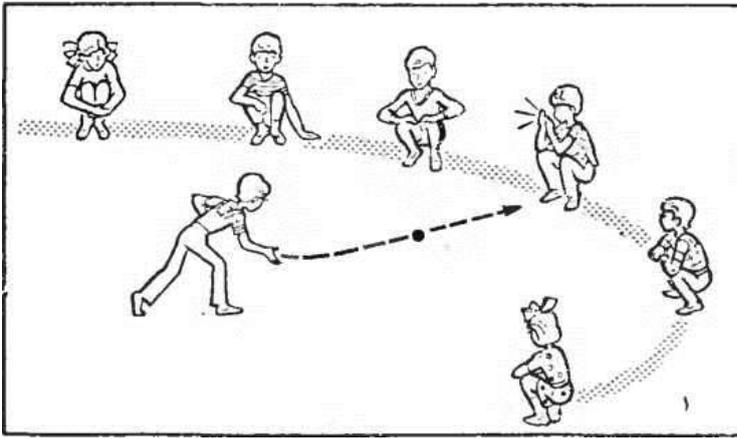
Описание игры. Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и передают друг другу ракетку с мячом, придерживая мяч свободной рукой, чтобы он не упал. Если мяч упал на пол, то допустивший ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко. В конце игры определяется победитель.

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 вперед, 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.

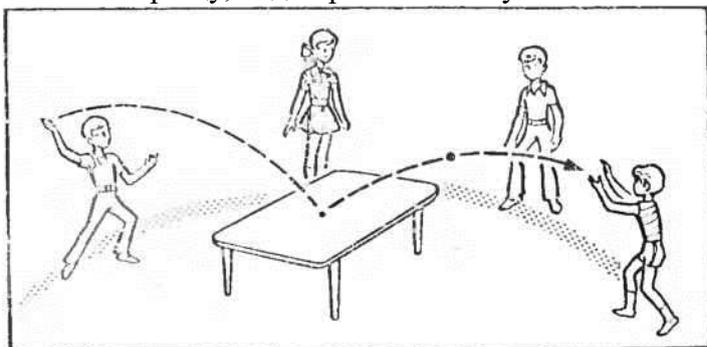
Бег с ракетками

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.

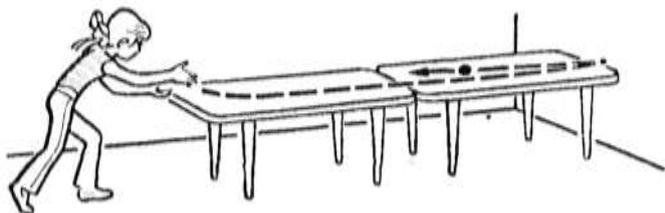
Упражнения на развитие умений подбрасывать и ловить теннисный мяч

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.

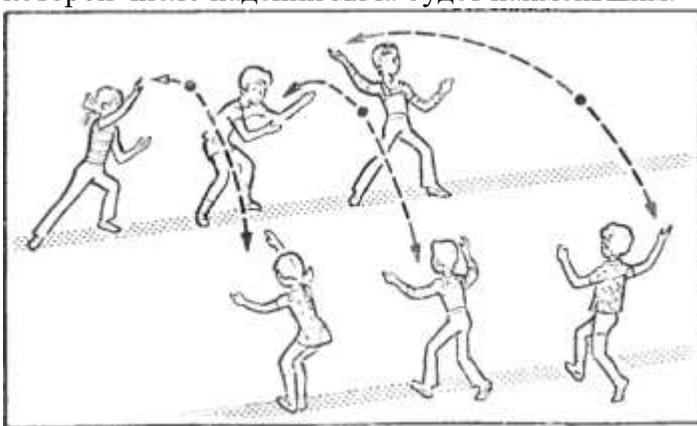
Подбрось — поймай

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.



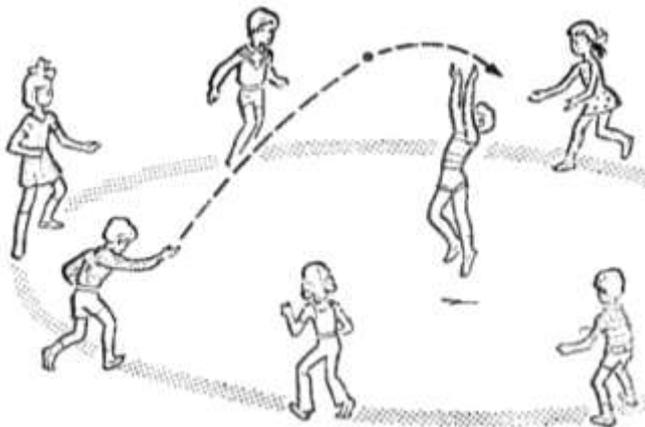
Игра может проходить по сигналу воспитателя: «Начали!» Дети одновременно перебрасывают мяч.

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.

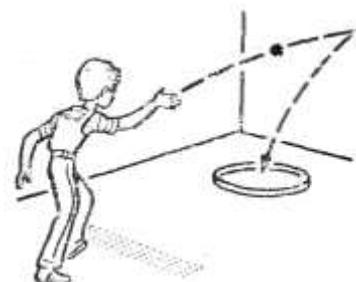
Методические приемы. Воспитатель, стоя сбоку от колонн, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону — успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

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" 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. Похоленчук, 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.