

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
МБДОУ детский сад №70 «Солнышко»

Утверждаю заведующий ДОУ

/ Анцупова А.Д.

«09» сентября 20 16г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
«ВЕСЕЛАЯ РАКЕТКА»

Руководитель:

Кустова Н.А.

Улан-Удэ, 2016г.

Пояснительная записка.

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

Настольный теннис популярен во всем мире. В нашей стране им занимаются миллионы людей. Теннисисту необходима не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта. Поэтому к таким качествам, как быстрота одиночного движения и темп движения, координация, гибкость, прыгучесть и скоростно-силовая выносливость, предъявляются особые требования.

Все перечисленные качества необходимы детям в процессе их дальнейшей жизни. Обучая детей игре в настольный теннис, следует учитывать особенности их восприятия информации. Именно разнообразные подвижные игры создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата. 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, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также ходьбе, перемещениях, прыжках. Во время проведения подвижных игр с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка. Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей. В игре настольный теннис создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои поступки.

В данной программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой и (без ракетки). Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу), передачей, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой мячом у стола (через сетку) – дети учатся переправлять мяч через сетку.

Актуальность

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" и другие.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Повышенный интерес детей к данному виду спорта, заинтересованность родителей во всестороннем физическом развитии и состоянии здоровья своих детей, привёл нас к тому, что мы ввели занятия по этому виду спорта в ДОУ.

Данная программа способствует не только разностороннему физическому развитию детей дошкольного возраста, но и получению знаний, приобретению умений и навыков в данном виде спорта, но и их общему физическому развитию, воспитанию нравственно - волевых качеств личности. Основой программы является воспитание у детей культуры здорового образа жизни.

Непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к этому виду спорта, как настольный теннис, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Занятия по дополнительной образовательной услуге отличаются от занятий по физической культуре. Основное отличие заключается в том, что это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности. В спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в по дополнительной образовательной услуге большое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Цель.

Формирование у детей желания к занятиям физическими упражнениями посредством настольного тенниса.

Задачи.

- Дать понятия о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с правилами;
- Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, со свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.
- Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей; простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
- Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.
- Развивать ловкость, глазомер, быстроту движений.
- Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий в игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

Сроки реализации программы.

Программа «Веселая ракетка» рассчитана на 1 год, при проведении 2 занятий в неделю (общий объем – 72 занятия в год). В том случае если дошкольники посещают дополнительную услугу второй год, задания усложняются, внедряется метод взаимного обучения.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Форма проведения занятий:

На занятиях по настольному теннису дети делятся на группы по 6-8 человек. Комплектуя группы для занятий, надо обязательно учитывать физическую подготовленность детей.

Структура проведения занятий:

Часть занятия	Длительность	Темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	7 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	18 минут	Выше среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения)	5 минут	Умеренно-медленный

Планируемый результат:

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по настольному теннису;
- развить двигательные способности детей и физические качества, как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработать четкие координированные движения;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

Формы подведения итогов:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений для родителей;
- оформление фотовыставок в течение года.

Материально – техническая база для занятий:

физкультурный зал;
мячи малого размера;
теннисные ракетки;
теннисные шарики
теннисный стол

Наглядный материал:

1. Иллюстрации видов спорта;
2. Игровые атрибуты;
3. Стихи, загадки;
4. Ноутбук, мультимедийный проектор.

Содержание программы.

Возрастные индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет.

В возраст 5-7 лет за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет 106,0-107,0 см, а масса тела -17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

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

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

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от взрослых. Они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Перспективное планирование

Месяц	Занятие	Количество занятий в неделю
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с инвентарем (теннис мяч, стол) 2. Определить уровень развития двигательных способностей детей. 3. Создать предпосылки для развития физических качеств (ловкость, координация движений) и волевых (внимание) 4. Ознакомить с элементами жонглирования мяча 	2
Октябрь	Занятие №1 <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски целлулоидного мяча и ловля его по одному, в парах. 2. Разучивание способов хватки ракетки. 3. Разучивание стойки теннисиста. 	2
	Занятие №2 <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски об пол (стол) целлулоидного и большого мячей попеременно с ловлей. 2. Закрепление техники хватки ракетки с имитацией. 3. Закрепление основной стойки теннисиста. 	2
	Занятие №3 <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание теннисного мяча по столу рукой. 2. Броски в подвешенный обруч одной рукой из разных положений. 3. Броски теннисного мяча о стену с ловлей одной или двумя руками. 	2
	Занятие №4 <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание малого обруча с помощью ракетки внутренней стороной, внешней стороной. 2. Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую (+ задание занятия №2) 	2
Ноябрь	Занятие №5 <ol style="list-style-type: none"> 1. Удержание теннисного мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте. 2. Броски теннисного мяча о стол после ловли с последующим переходом против часовой стрелки к противоположной стороне стола. 3. Бросок мяча одной рукой (правой, левой) вверх, и ловля его. 	2

	<p>Занятие №6 1.Прокатывание теннисного мяча по столу внешней и внутренней стороной ракетки . 2.(+ задание занятия №3)</p>	2
	<p>Занятие №7 1.подбрасывание теннисного мяча внутренней стороной ракетки с ловлей свободной рукой. 2.Бросок мяча ракеткой в стену с ловлей его свободной рукой после отскока от пола. 3.Броски теннисного мяча в катящийся обруч.</p>	2
	<p>Занятие №8 Перебрасывание теннисного мяча в парах одной рукой с последующей ловлей двумя руками и одной рукой. 2.Отбивание теннисного мяча тыльной стороной ракетки после броска свободной рукой. 3.Задание №2 занятия 5.</p>	2
Декабрь	<p>Занятие №9 1.Бросок теннисного мяча рукой в стену, после отскока от пол отбить внешней стороной ракетки правой и левой рукой поочередно. 2.(+задание занятия №8)</p>	2
	<p>Занятие №10 1.Броски теннисного мяча о пол (стол), после отскока отбить снизу вверх внешней стороной ракетки правой и левой рукой. 2.Закатить мяч в обруч по дощечке.</p>	2
	<p>Занятие №11 1.Отбивание теннисного мяча после отскока от скамейки снизу вверх внешней и внутренней стороной ракетки. 2.Ударя мяч об пол, провести его по коридору шириной 50-100см. 3.(+задание занятия №9)</p>	2
	<p>Занятие №12 1.Броски теннисного мяча с последующим отбиванием внешней стороной ракетки, направляя мяч в лежащий на полу обруч - расстояние до обруча 1,5м. 2.Закатить мяч в ворота одной и другой рукой с расстояния 2-3м. 3.(+задание занятия №10)</p>	2

Январь	Занятие №13 1.Бросок теннисного мяча об стол с ловлей после отскока. 2.Катание мяча тыльной и лицевой стороной ладони. 3.Катание мяча по столу тыльной и ладонной стороной ракетки. 4.Броски теннисного мяча об стол свободной рукой, после отскока отбить внешней стороной ракетки снизу вверх, и снова поймать.	2
	Занятие №14 1.Отбивание мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока его от стола с помощью тренера. 2.Задание №1 занятия 5. 3.Задание №1 занятия 12.	2
	Занятие №15 1.Прокатить мяч по горке и пробежать за ним. 2.отбивание теннисного мяча тыльной стороной ракетки снизу вверх на месте и в движении. 3.(+задание занятия №14)	2
	Занятие №16 1.Разнообразные броски и ловля мячей разного диаметра в парах и тройках. 2.Задание №3, 4 занятия 11. 3.задание №3 занятия 14.	2
Февраль	Занятие №17 1.Отбивание теннисного мяча внешней стороной ракетки на месте и в движении. 2.Броски теннисного мяча в горизонтальную цель одной рукой с расстояния 1,5-2м. 3.Задание 2 занятия №15.	2
	Занятие №18 1.Поочередное отбивание мяча то левой, то правой рукой внешней стороной ракетки. 2.Бросить мяч о пол, качая обруч слева направо, пропустить мяч через него. 3.Задания №3,4 занятия 13 и задание №3 занятия 14.	2

	<p>Занятие №19</p> <p>1. Прием мяча после броска рукой через сетку в парах.</p> <p>2. Броски мяча через низко натянутую сетку на полу, одной рукой (в парах) с последующей ловлей и двумя руками.</p> <p>3. Удержание мяча на ракетке с поворотом туловища на 360* со сменой направления вращения.</p> <p>4. Задание №2 занятия 15.</p>	2
	<p>Занятие №20</p> <p>1. Отбивание мяча внешней стороной ракетки об стену, касанием мячом пола.</p> <p>2. Задания №1, 2 занятия 11</p> <p>3. Задания №3, 4 занятия 13.</p>	2
Март	<p>Занятие №21</p> <p>1. Броски мяча одной рукой об стол с ловлей, располагаясь у боковых сторон стола в парах.</p> <p>2. Броски теннисного мяча сверху вниз, после отскока партнер ловит (рукой на тыльную сторону ракетки или производит захват двумя ракетками).</p> <p>3. Удержание теннисного мяча на ракетке, приседая и вставая.</p>	2
	<p>Занятие №22</p> <p>1. Жонглирование теннисным мячом.</p> <p>2. Отбивание мяча внешней и внутренней стороной ракетки поочередно.</p> <p>3. Подбросить мяч, зажатый двумя плоскостями ракеток, и поймать после отскока от пола таким же способом.</p> <p>4. Задание №3 занятия 14.</p>	2
	<p>Занятие №23</p> <p>1. Бросить теннисный мяч об стену на расстояние до 2м, обернуться вокруг на 360* и после отскока от пола поймать.</p> <p>2. У ребенка две ракетки: отбивание поочередно то правой, то левой рукой снизу вверх.</p>	2
	<p>Занятие №24</p> <p>1. Удары толчком по теннисному мячу, подвешенному на леске.</p> <p>2. Дети в парах (у одного ракетка) располагаются у боковых краев стола, один бросает теннисный мяч сверху вниз, второй после отскока от стола отбивает толчком.</p>	2

	3.Пронести теннисный мяч на тыльной стороне ракетки по кругу; ходьба по кругу, отбивая теннисный мяч тыльной стороной ракетки.	
Апрель	Занятие №25 1.Жонглирование теннисным мячом: А) правой подбросить, правой поймать (то же левой). Б) правой подбросить, левой поймать (то же другой рукой). В) подброс мяча, хлопок, поймать мяч (количество хлопков увеличивать до 5 раз). 2.Первый теннисист прокатывает мяч под волейбольной сеткой, другой одновременно бросает мяч одной рукой над сеткой первому, мячи поймать. 3.Бросить мяч об пол, после отскока толчком направлять через низкую натянутую сетку в парах. Партнер ловит мяч, и выполняют те же движения. 4.Отбивание мяча тыльной стороной теннисной ракетки снизу вверх на месте как правой, так и левой рукой.	2
	Занятие №26 1.Подбрасывание теннисного мяча на определенную высоту одной рукой. 2.Отбивание мяча толчком от стены с касанием пола. 3.Разучивание техники прямой подачи.	2
	Занятие №27 1.Удары по теннисному мячу внешней стороной ракетки снизу вверх из разных исходных положений. 2.Самостоятельное подбрасывание теннисного мяча перед собой с последующим отбиванием его способом «толчок» (в парах). 3.Подбросить мяч свободной рукой и отбить толчком в лежащий на полу обруч.	2
	Занятие №28 1.Прием мяча, посланного тренером в разные зоны стола. 2.Удары по теннисному мячу снизу вверх после отскока от пола (стола). 3.Бросить мяч одной рукой в лежащий на полу обруч, так чтобы после отскока попал во второй, а дальше и в третий обруч.	2

Май	<p>Занятие №29</p> <p>1.Отбивание мяча об стену, увеличивая и уменьшая расстояние от играющего до стены (мяч с отскоком и без отскока от пола).</p> <p>2.Отбивание теннисного мяча, посланного тренером с противоположной стороны стола.</p> <p>3.Передать по часовой стрелке теннисный мяч с ракетки на ракетку тыльной стороной, стоя по кругу.</p>	2
	<p>Занятие №30</p> <p>1.Отбивание подряд нескольких теннисных мячей посланных тренером.</p> <p>2.отбивание толчком теннисного мяча от стены без отскока от пола, двигаясь приставными шагами вдоль стены слева направо. То же в другую сторону.</p>	2
	<p>Занятие №31</p> <p>1.Отбивание теннисного мяча ракеткой снизу вверх на месте, меняя высоту отскока.</p> <p>2.Отбивание теннисного мяча, посланного тренером с противоположной стороны стола.</p> <p>3.Броски теннисных мячей в корзину одной рукой, двигаясь по кругу на расстоянии 2м от линии.</p>	2
	<p>Занятие №32</p> <p>1.Один подает, другой принимает (начинают с тренером, продолжают в парах).</p> <p>2.Учебная игра в настольный теннис.</p>	2

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992.
2. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
3. Богушас В. М. Играем в настольный теннис. М.– М.: Просвещение, 1987.
4. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет..-М.: АРКТИ, 2004.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
6. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.
7. Журнал «Инструктор по физкультуре», №2 2009 год.
8. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
9. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
- 10.Морозова А.А. («Невская ракетка», СПб.: Детство-Пресс», 2006)
- 11.Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005

Диагностика уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.

- 1) «подбей мяч ракеткой» (число раз, координация, ловкость).
- 2) «Отбей мяч через сетку» (точность), число раз «чувство мяча» выполненное подряд.

1) «Подбей мяч ракеткой»

Задание: положив мяч на середину ракетки, выполнять подбивание мяча вверх, не допуская падения его на пол.

Обоснование. Ловкость проявляется в умении как можно больше подбить мяч ракеткой.

Техника измерения. Взять ракетку и мяч. По команде «Марш» Стоя на месте, подбивать мяч указанной стороной ракетки, высота полета мяча 20-30см.

2) «Отбей мяч через сетку»

Задания: выполняется на теннисном столе (учитывается количество попаданий на сторону соперника) отбить мяч после отскока на своей стороне через сетку, подряд.

Обоснование. Тест направлен на определение скорости реакции, координации движений- выполнение движений в нужном направлении с определенной силой и точностью.

Техника Измерения. Дети делятся на пары, одни дети бросают мяч через сетку, другие отражают и наоборот. В начале учебного года набрасывает мяч взрослым (воспитатель, инструктор физкультуры) или подготовленный ребенок, имеющий навык игры.

Ориентировочные показатели физической подготовленности к игре в настольный теннис.

Тест	Возраст					
	Старшая группа 5-6 лет			Подг. группа 6-7 лет		
«Подбей мяч ракеткой» М Д	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	УРОВЕНЬ (кол-во раз)			УРОВЕНЬ (кол-во раз)		
	8-10	3-8	0-3	10-15	6-8	2-6
	5-8	2-5	0-2	6-10	4-6	2-4
«Отбей мяч через сетку»	4-6	2-4	0-2	6-8	4-6	2-4

Октябрь

Занятие №1

1. Броски и ловля теннисного мяча одной или двумя руками по одному и в парах.
2. Разучивание способов хватки ракетки.
3. Разучивание стойки теннисиста.

Занятие №2

1. Броски об пол теннисного и большого мячей попеременно с ловлей в парах.
2. Закрепление техники хватки ракетки с имитацией в движении и на месте.
Игровое упражнение: теннисные ракетки по количеству детей лежат в рассыпанную или по кругу на полу; дети двигаются бегом по площадке. По сигналу тренера поднимают вверх ракетки с правильной хваткой.
3. Закрепление основной стойки теннисиста.

Занятие №3

1. Броски теннисного мяча в подвешенный обруч одной рукой из разных исходных положений.
2. Броски теннисного мяча в стену с ловлей одной или двумя руками после отскока от пола. *Усложнение:* без отскока от пола.
3. Прокатывание теннисного мяча по столу с последующей ловлей.
4. Задания №2,3 занятия 2.

Занятие №4

1. Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую.
2. Задание №1 занятия 2.
3. Прокатывание обруча с помощью тыльной стороны ракетки – имитация удара толчком.

Ноябрь

Занятие №5

1. Броски теннисного мяча о стол с последующим переходом против часовой стрелки к противоположной стороне стола.
2. Удержание теннисного мяча на тыльной стороне ракетки в движении и на месте.
3. Бросок мяча одной рукой (правой, левой) вверх, и ловля его.

Занятие №6

1. Задания №1-3 занятия 3.

2. Прокатывание теннисного мяча по столу тыльной стороной ракетки (следить за движением ног и действующей рукой).

Занятие №7

1. Броски теннисного мяча в катящийся обруч.
2. Подбрасывание теннисного мяча вверх тыльной стороной ракетки с последующей ловлей его свободной рукой.
3. Бросок теннисного мяча об стену тыльной стороной ракетки с последующей ловлей свободной рукой.

Занятие №8

1. Перебрасывание теннисного мяча в парах одной рукой с последующей ловлей двумя и одной рукой.
2. Отбивание теннисного мяча тыльной стороной ракетки после броска свободной рукой. *Усложнение:* с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Задание №2 занятия 5.

Декабрь

Занятие №9

1. Жонглирование мячом.
2. Бросок теннисного мяча об стену, после отскока от пола отбить тыльной стороной ракетки, поочередно правой и левой рукой (следить за движением ног и действующей руки).
3. Задания №2,3 занятия 8.

Занятие №10

1. Закатить мяч в обруч по дощечке.
2. Броски теннисного мяча об пол, после отскока отбить тыльной стороной снизу вверх как левой, так и правой рукой.

Занятие №11

1. Жонглирование мячом.
2. Удар мяча об пол, провести его по коридору шириной 50-100 см.
3. Отбивая теннисный мяч от пола тыльной стороной ракетки, провести по коридору шириной 50-100 см.
4. Задания №2,3 занятия 9.

Занятие №12

1. Жонглирование мячами разного диаметра.
2. Закатить теннисный мяч в ворота одной и другой рукой с расстояния 2-3 м.
3. Броски теннисного мяча о пол с последующим отбиванием после отскока, тыльной стороной ракетки направляя мяч в лежащий на полу обруч на расстоянии 1-1,5 м.
4. Задание №2 занятия 10.

Январь

Занятие №13

1. Бросок теннисного мяча об стол с ловлей после отскока. Усложнение: поочередно то левой, то правой рукой.
2. Катание теннисного мяча по столу тыльной и лицевой стороной ладони.
3. Катание теннисного мяча по столу тыльной и ладонной стороной ракетки.
4. Броски теннисного мяча об стол свободной рукой, после отскока отбить тыльной стороной ракетки снизу вверх, снова поймать. Усложнение: бросок мяча осуществляется ракеткой; отбивать теннисный мяч несколько раз подряд.

Занятие №14

1. Задание №1 занятия 5.
2. Задание №1 занятия 12.
3. Отбивание теннисного мяча через сетку тыльной стороной ракетки после отскока его от стола с помощью тренера.

Занятие №15

1. Прокатить мяч по горке и пробежать за ним.
2. Отбивание теннисного мяча тыльной стороной ракетки снизу вверх на месте и в движении. Усложнение: отбивая поочередно то левой то правой, ракетки в обеих руках.
3. Задания занятия №14.

Занятие №16

1. Разнообразные броски и ловля мячей разного диаметра в парах и тройках.
2. Задания №3,4 занятия 11 и задание №3 занятия №14.

Февраль

Занятие №17

1. Броски теннисного мяча в горизонтальную цель одной рукой с расстояния 1,5-2м.
2. Задание №2 занятия 15. Усложнение: с заданием на внимание.

Занятие №18

1. Бросить мяч об пол и, качая обруч слева на право, пропустить мяч через него. Выполнить задания левой и правой рукой.
2. Задания №3, 4 занятия 13 и задание №3 занятия 14.

Занятие №19

1. Броски мяча через низко натянутую сетку на полу, одной рукой (в парах) с последующей ловлей одной и двумя руками.

2. Задание №2 занятия 15.
3. Удержание мяча на ракетке с поворотом туловища на 360* со сменой направления ращения.

Занятие №20

1. Задания №1,2 занятия 11.
2. Задания №3,4 занятия 13.
3. Отбивание теннисного мяча от стены тыльной стороной ракетки с касанием и без касания пола.

Март

Занятие №21

1. Броски теннисного мяча одной рукой об стол с ловлей, располагаясь у боковых сторон стола в парах.
2. Удержание мяча на теннисной ракетке, приседая и вставая.
3. Задание №3 занятия 14.

Занятие №22

1. Жонглирование теннисным мячом.
2. Подбросить теннисный мяч, зажатый двумя плоскостями ракеток, и поймать после отскока от пола таким же способом.
3. Задание №3 занятия 14.
4. Отбивание теннисного мяча тыльной стороной ракетки снизу вверх несколько раз подряд.

Занятие №23

1. Бросить теннисный мяч об стену на расстояние до 2 м., обернуться вокруг на 360* и после отскока от пола поймать. *Усложнение:* ловить одной рукой; использовать мячи разного диаметра поочередно.
2. У ребенка две ракетки, поочередно отбивать теннисный мяч тыльной стороной ракетки снизу вверх на месте и в движении.
3. Задание №3 занятия 14.

Занятие №24

1. Ведение теннисного мяча по кругу (можно использовать обруч), по свистку происходит смена направления.
2. Пронести теннисный мяч на тыльной стороне ракетки по кругу; ходьба по кругу, отбивая теннисный мяч тыльной стороной ракетки. *Усложнение:* ракетки в обеих руках.
3. Задание №3 занятия 14.

Апрель

Занятие №25

1. Жонглирование мячами разного диаметра.

2. Первый теннисист прокатывает мяч под волейбольной сеткой, другой одновременно бросает мяч одной рукой над сеткой первому, мячи поймать. *Усложнение*: взять мячи разного диаметра или разных весовых категорий (можно использовать воротаки по количеству пар).
3. Бросить теннисный мяч об пол, после отскока толчком направлять через натянутую волейбольную сетку в парах. Партнер ловит мяч и выполняет те же движения.
4. Отбивать теннисный мяч тыльной стороной ракетки снизу вверх на месте как правой, так и левой рукой.
5. Задание №3 занятия 14.

Занятие №26

1. Броски теннисного мяча вверх одной рукой с последующей ловлей из разных исходных положений. *Усложнение* : подбрасывать теннисный мяч изменяя высоту полета.
2. Разучивание техники прямой подачи: имитация подачи без ракетки, с ракеткой; имитация прямой подачи с теннисным мячом, подвешенным на леске.
3. Задание №3 занятия 14.
4. Подбросить мяч свободной рукой и выполнить по нему удар, толчком направляя в стену на расстояние до 1,5м. усложнение: менять расстояние до стены; установить цель (выше, ниже) места попадания теннисным мячом.

Занятие №27

1. Броски разными способами одного или двух мячей одновременно в парах с ловлей.
2. Подбросить теннисный мяч свободной рукой и отбить толчком в лежащий на полу обруч на расстоянии до 1,5м. *Усложнение*: менять расстояние до обруча; менять обручи разного диаметра.
3. Отбивать теннисный мяч тыльной стороной ракетки снизу вверх на месте несколько раз подряд. *Усложнение*: менять исходное положение.
4. Задание №3 занятия 14.

Занятие №28

1. Бросить мяч одной рукой в лежащий на полу обруч так, чтобы он после отскока попал во второй, а дальше и в третий обруч.
2. Отбить теннисный мяч тыльной стороной ракетки снизу вверх после отскока от пола. *Усложнение*: не дать мячу выскочить из лежащего на полу обруча.
3. Задание занятия 14 с усложнением: тренер направляет мячи в разные зоны стола.

Май

Занятие №29

1. Жонглировать двумя теннисными мячами.

2. Передать по часовой стрелке теннисный мяч с ракетки на ракетку тыльной стороной, стоя по кругу. *Усложнение:* менять направление передачи мяча по сигналу тренера.
3. Бросок свободной рукой теннисного мяча об стену, отбивание его после отскока от пола тыльной стороной ракетки. *Усложнение:* увеличивая или уменьшая расстояние до стены.
4. Задание №3 занятия 14.
5. Выполнить упрощенную подачу (бросок теннисного мяча об стол, после отскока выполнить подачу).
6. Выполнить прямую подачу.

Занятие №30

1. Бросок теннисного мяча в стену с ловлей, после отскока перемещаясь слева направо приставными шагами. То же в другую сторону.
2. Отбивание теннисного мяча тыльной стороной ракетки (толчком) от стены, двигаясь приставными шагами справа налево. То же в другую сторону.
3. Отбивание нескольких, поданных тренером, теннисных мячей у теннисного стола.
4. Выполнить прямую подачу.

Занятие №31

1. Броски теннисных мячей в корзину одной рукой, двигаясь по кругу на расстоянии до 2м от линии.
2. Отбивание теннисного мяча снизу вверх тыльной стороной ракетки, меняя высоту отскока мяча. *Усложнение:* задание выполнять в ходьбе.
3. Задание №3 занятия 14.
4. Один теннисист осуществляет прямую подачу, другой пытается ее принять.

Занятие №32

1. Задания №1,2 занятия 25.
2. Отбить теннисный мяч тыльной стороной ракетки снизу вверх несколько раз подряд.
3. Выполнить несколько прямых подач подряд.
4. Учебная игра в настольный теннис.

Примерный перечень и описание подвижных игр с элементами настольного тенниса

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча:

- «Перебрось мяч»;
- «Из обруча в обруч»;
- «Попади мячом в катящийся обруч»;
- «Мяч в корзину»;
- «Вертушка».

Игры на равновесие с мячом и ракеткой:

- «Не дай мячу скатиться»;
- «Опусти ракетку»;
- «Поймай мяч с пола на ракетку»;
- «С ракетки на ракетку».

Игры с ударом по мячу ракеткой:

- «Загони мяч в обруч»;
- «Защити корзину от мячей»;
- «Направь мяч в стену»;
- «Меняйся местами».

Игры с мячом и ракеткой у теннисного стола:

- «Мяч о стол»;
- «Паровозик»;
- «Фонтанчик»;
- «За мячом».

«Попади мячом в катящийся обруч»

Цель игры: попасть мячом в движущуюся цель.

Описание игры: Дети распределяются на четыре подгруппы и располагаются на площадке в шеренги в виде прямоугольника или квадрата спиной друг к другу. Играющие в подгруппах стоят на расстоянии вытянутой руки. Водящий с обручем в руках встает в конце шеренги, у всех остальных играющих по мячу.

По сигналу воспитателя водящие движением руки направляют (катят) обруч перед строем. Обруч должен катиться на расстоянии 50-80 см от детей. Как только обруч приблизится к кому-либо из играющих, тот должен бросить мяч точно в обруч. По сигналу воспитателя «Собрать мячи!» дети берут свои мячи и возвращаются на место.

Первое время воспитатель сам назначает водящих из тех детей, кто хорошо прокатывает обруч. Побеждает та подгруппа, у которой больше попаданий мячом в катящийся обруч и меньше он падает.

Методические приемы.

Перед проведением игры воспитатель упражняет всех детей в прокатывании обруча. Если обруч падает, не докатившись до самого края, педагог говорит:

«Посильнее толкай обруч!», «Ровней ставь на пол». После повторного проведения игры можно ввести усложнения – два водящих с обеих сторон катят обруч, нужно попасть в один из обручей.

«Не дай мячу скатиться»

Цель игры: ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры: дети распределяются на два круга в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульчиках. У каждого или через одного 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. В это время детям предлагается считать до определенного счета (не больше 5-6). Выигрывает та команда, у которой меньшее число падений мяча.

«Мяч через две горки»

Цель игры: прокатывать мяч на двух горках.

Описание игры: Дети распределяются на две команды, каждая – против своей горки на расстоянии 2-3м. горки соединены вместе верхней частью. У первых четырех в команде по мячу. По сигналу «Начинай!» водящий первой команды встает перед горкой на расстоянии 1м и вкатывает мяч так, чтобы он попал на противоположную горку и скатился с нее. Это приносит команде 2 очка. Если мяч не попал на вторую горку, то команда получает одно очко. Затем бросает мяч, водящий второй команды и т.д. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за своевременной сменой играющих, вслух подсчитывает количество очков у каждой команды и предлагает варианты игры: прокатить мяч с такой силой, чтобы он не коснулся второй горки; поймать его на лету, не давая упасть; прокатывать и ловить мяч левой рукой; каждый прокатывает одновременно по два мяча (правой и левой рукой).

«За мячом»

Цель игры: точно попасть мячом в намеченную зону стола и быстро переместиться.

Описание игры: Игра проводится у двух теннисных столов, которые ставятся параллельно друг другу на расстоянии 3-4 метра. На середине обоих столов укреплены сетки.

Дети образуют две команды, каждая из которых делится пополам и становится в колонны: друг против друга по концам стола. Каждая команда выбирает водящего. По сигналу судьи водящий бросает теннисный мяч (или любой другой малый мяч) рукой стоящему первым в противоположной колонне (в другом конце стола) так, чтобы мяч ударился сначала о стол на его стороне, а затем, перелетев через сетку, ударился на другой стороне. После этого водящий бежит в конец противоположной колонны, т.е. вслед за мячом.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мяч – водящим. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Методические приемы.

Воспитатель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру. Не разрешает при выполнении задания делать лишние движения корпусом, предлагает новые варианты игры: поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определенного счета; выполнить то же левой рукой.

«С ракетки на ракетку»

Цель игры: совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой две ракетки. Первый кладет мяч на одну из ракеток второго ребенка. Тот должен удерживать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются предметами.

Методические приемы. Игру можно провести, распределив детей на команды (подгруппы). Побеждает та команда, которая точнее выполнила задание. Можно еще более усложнить игру – перекатывать мяч с ракетки на ракетку, продвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

«Загони мяч в обруч»

Цель игры: ознакомить с простейшими ударами по мячу ракеткой.

Описание игры. Дети распределяются на 4-6 подгрупп. Каждая подгруппа образует круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центр круга кладется обруч. На подгруппу дается мяч и ракетка. По сигналу воспитателя «Начали!» ребенок в каждом углу (по договоренности) бросает мяч об пол и, ударяя по мячу ракеткой, старается загнать мяч внутрь обруча. Можно это сделать одним ударом. Затем он передает мяч и ракетку ребенку, стоящему от него справа, и т.д. Побеждают те дети, которые быстро и точно выполняли задание.

Методические приемы. Воспитатель советует детям не торопиться, не ударять сильно по мячу, во время удара ноги слегка согнуть в коленях, тело наклонить вперед, кисть чуть-чуть согнуть. При повторном проведении игры позволяет наступать на мяч. *Варианты:* встать дальше от стены; с каждым ударом по мячу поворачивать ракетку другой стороной; посылать мяч ударом ракетки сверху от себя (от пояса) с небольшим наклоном, разворотом верхней части «зеркала», чтобы после удара мяч летел под углом 30-40* по отношению к полу. Этот удар наиболее точный, но менее сильный. Чтобы добиться резкого сильного удара, ракетку разворачивают от себя в правую (левую) сторону. Ударять по мячу нужно той стороной, где находится большой палец. Такой разворот ракетки позволяет играющему не только сильно направить мяч, но и лучше маневрировать. После удара по мячу необходимо сразу отойти на значительное расстояние от стены для хорошего замаха.

«Защити корзину от мячей»

Цель игры: отбивать мяч ракеткой в разных направлениях.

Описание игры. Дети образуют 4 круга. В центре круга ставится корзина, рядом с корзиной – водящий, у него ракетка. У каждого играющего в руках по мячу. По сигналу воспитателя дети поочередно бросают мяч в корзину, стараясь попасть в нее. Водящий защищает корзину, отражая мячи ракеткой, отбивая их в любую сторону. Играющий, у которого мяч отбит, подбирает его (или ловит в воздухе) и становится на свое место. Если ребенок попадает в корзину, то он получает 3 очка. Если в течении 2 минут водящий сумел защитить корзину от мячей, то считается, что он хорошо справился со своей ролью. Лучшей командой признается та, которая точно соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель следит за своевременной сменой водящих, советует водящим отбивать мяч не очень сильно, а всем играющим предлагает бросать мяч не торопясь, точно прицеливаясь. При повторном проведении игру можно усложнить: бросать мяч одновременно двум или нескольким играющим с разных сторон; бросать мяч, предварительно ударив его об пол; бросать мяч, передвигаясь по кругу шагом; выполнять задние левой рукой.

«Послушный обруч»

Цель игры: выполнять правильное движение рукой.

Описание игры. Дети стоят в шеренге, у каждого в руке по большому обручу. По сигналу воспитателя дети выполняют отталкивание обруча тыльной стороной ладони, пытаясь с одного толчка докатить обруч до намеченной цели. Усложнение: толчок обруча осуществляется ракеткой; задание может выполняться в парах, тройках, в кругу по 4-6 детей.

«Фонтанчик»

Цель игры: удержание мяча в указанной зоне стола.

Описание игры. Дети стоят вокруг 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.

«Светофор 1»

Цель игры: вовремя реагировать на сигнал преподавателя.

Описание игры. Преподаватель – «светофор» - держит в руках красный и зеленый мячи. Дети располагаются в рассыпную вокруг него. В руках у каждого ракетка, на которой они свободной рукой удерживают теннисный мяч. «Светофор» включает зеленый свет – поднимает зеленый мяч вверх – и подает сигнал – один свисток. Дети отпускают мяч и, балансируя ракеткой, удерживают мяч на его поверхности, двигаясь шагом по залу.

«Светофор» включает красный свет – поднимает красный мяч и подает два сигнала свистком. Дети останавливаются на месте, продолжая удерживать мяч на ракетке.

Усложнение: перекаты мяча с одной ракетки на вторую держа их в обеих руках.

«Светофор 2»

Цель игры: вовремя реагировать на сигнал преподавателя.

Описание игры. Преподаватель – «светофор» - держит в руках красный и зеленый мячи. Дети располагаются в рассыпную вокруг него. В руках у каждого: в одной руке ракетка, в другой мяч. «Светофор» включает зеленый свет – дети выполняют отбивание теннисного мяча тыльной стороной ракетки снизу вверх, двигаясь шагом по залу. Красный свет светофора – дети останавливаются на месте, продолжая отбивать мяч ракеткой.

Усложнение: отбивание мяча двумя ракетками поочередно.

«П узкой дорожке»

Цель игры: развитие глазомера и мелкой моторики.

Описание игры. Дети стоят в колонне по одному с мячом в руке у начала скамейки. По сигналу первый начинает движение вдоль скамейки с последующей ловлей мяча, отскочившего от скамейки. То же в обратную сторону левой рукой.

Усложнение: задание выполняется с ракеткой.

«Загони мяч на стол»

Цель игры: подбивать мяч ракеткой с пола на стол.

Описание игры. Дети образуют два круга (команды) на расстоянии вытянутых рук. Внутри каждого круга – теннисный стол или четыре детских стола, сдвинутых вместе. Ребенок бросает мяч об пол и после отскока подбивает его ракеткой снизу так, чтобы он опустился на стол. Тот, в чью сторону скатиться или отскочит мяч на пол, должен также ударом снизу послать мяч на стол. Если мяч не ударился о стол, а подпрыгивает на полу, можно попытаться снова отправить его на стол. Побеждает команда, которая более точно действовала в игре.

Методические приемы. Воспитатель следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию между собой и не ударяли мяч, летящий не в их сторону; объясняет, что во время удара надо опускать нижний край ракетки, поднимая верхний в сторону стола. *Варианты:* ударять после любого количества отскоков от пола; при ударе мяча ракеткой ребенок называет имя товарища, кому хочет послать мяч, тот принимает мяч со стола и продолжает игру, называя имя другого; в центре стола можно положить обруч и загонять в него мяч (после попадания желательнее взять другой мяч). Побеждает та команда, у которой большее число мячей окажется в обруче.

«Паровозик»

Цель игры: выполнить правильный удар ракеткой.

Описание игры. На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой – команда из трех – четырех игроков. Игроки команды поочередно отбивают мяч тыльной стороной ракетки и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3-5 мин. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова.

Методические приемы. Игру можно проводить подобно круговой тренировке, где игроки команды при передвижениях после удара по мячу должны пройти несколько станций, например: отжаться три раза от пола, подпрыгнуть пять и т.п. станции при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки, двигаясь по кругу, не мешали друг другу и успевали подойти к столу для выполнения удара. Игра ведется с подсчетом очков.

Игры на закрепление правильной хватки ракетки

«Ловкая ракетка»

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

Усложнение: с имитацией удара по мячу.

«Горячая ракетка»

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

Усложнение: с имитацией удара по мячу; с увеличением числа ракеток.

«Катание мячей в парах»

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

«Попади в цель»

Игра проводится на деревянной площадке в зале или на веранде. На полу чертится линия, 2-3м от которой находятся 3-4 кегли. Дети становятся в колонны напротив кеглей. Задание – катать мяч, стараясь попасть в кеглю.

«Закати мяч в ворота»

Дети делятся на 3-4 команды и становятся в колонны около стартовой линии. Против каждой команды на расстоянии 2-3м ставятся ворота. У первых игроков – в руках мячи. По сигналу воспитателя 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»

Дети делятся на две команды и встают в колонны у теннисного стола. На обоих краях стола делают коридор из веревок шириной 30-40см. у первых игроков команды по мячу. По сигналу воспитателя 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.

Упражнения

1. Брать в руку ракетку и вращать кисть руки вправо и влево.
2. Вращать кисть руки с ракеткой.
3. Переложить ракетку из правой руки в левую.
4. Бросить и поймать мяч обеими руками.
5. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой.
6. Бросить мяч вниз одной рукой, подождать, пока отскочит, и поймать его.
7. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его.
8. Положить мяч на ракетку и пройти с ним вперед как можно дальше.
9. Подбросить мяч левой рукой на ладони вверх и поймать его правой рукой на ракетку.
10. Ударить мяч об пол одной рукой и поймать его ракеткой другой рукой.
11. Подбросить мяч вверх не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд.
12. Подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд (сначала стоя на месте, а потом – продвигаясь вперед).
13. Подбить мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40-60см.
14. Выпады с имитацией ударов.
15. Передвижения скачками, прыжками.
16. Встать в 2-3м от стенки, бросить мяч на пол и после отскока направить в стенку ударом ракетки. Когда мяч, отлетев от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить удар.

- 17.С помощью ракетки ударить мячом о стенку и, не давая ему упасть, повторить упражнение.
- 18.С помощью ракетки ударить мячом по нарисованным на стенке мишеням.
- 19.Бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть.

Перечень специальных упражнений с мячом на развитие координационных способностей

Упражнения на развитие способностей к реагированию

1. Бег с баскетбольным мячом в руках, по сигналу – поворот на 180* и бег в обратную сторону.
2. Бег с баскетбольным мячом в руках, по сигналу – поворот на 360*, бег в ту же сторону.
3. Бег с баскетбольным мячом в руках, по сигналу – приседание с касанием мячом пола.
4. Бег, прыжок вверх с касанием подвешенного мяча.
5. Бег с теннисным мячом в левой руке, по сигналу – бег с ускорением.
6. Медленный бег с мячом в руках, по сигналу – бег с ускорением.
7. Прыжки с продвижением с мячом между ног. По сигналу – мяч взять в руки, продолжить движение медленной пробежкой.
8. Бег с двумя баскетбольными мячами в руках с преодолением невысоких препятствий.
9. Исходное положение – стоя с теннисным мячом в правой руке. Бросок мяча правой рукой, ловля мяча левой.
10. Исходное положение – стоя, мяч (любого размера) в руках. Бросок вверх, хлопок, поймать двумя руками.
11. Исходное положение – стоя, мяч (любого диаметра) в руках. Бросок вверх, присев, коснуться пола руками, встать и поймать мяч двумя руками.
12. Исходное положение – стоя, теннисный мяч в одной руке. Бросок мяча об пол, после отскока поймать мяч одной или двумя руками.
13. Исходное положение – стоя, теннисный мяч в одной руке. Бросок мяча вверх, хлопок под коленом, поймать одной или двумя руками.
14. Исходное положение – стоя, мяч (любого диаметра) в двух руках. Бросок вверх, поворот на 360*, поймать двумя руками после отскока от пола.
15. Исходное положение – тоя с теннисным мячом в каждой руке. Бросок мяча правой рукой вверх, другой – мяч переложить в свободную руку, поймать левой рукой.

16. Исходное положение – сидя, ноги согнуты, мяч средней величины между стопами. Бросок мяча ногами вверх, поймать двумя руками.

Упражнения на развитие способностей к равновесию

1. Бег с баскетбольным мячом в руках, по сигналу – встать на одну ногу.
2. Стоя, носок левой ноги касается пятки правой, руки с мячом вытянуты вперед, закрыть глаза и удерживать равновесие в течение 3-7 сек.
3. Стоя на четвереньках с опорой ладонями на большие мячи, выпрямить назад одну ногу. То же другой ногой.
4. Ходьба по узкой рейке на высоте 25 см. от пола, руки в стороны с теннисными мячами, по сигналу – поворот на месте на 180*, 360*.
5. Стоя на узкой рейке, на высоте 25 см. от пола, руки в стороны с теннисными мячами, приседание – руки вперед.
6. Стоя на одной ноге, руки в стороны с теннисными мячами – «ласточка».
7. Руки в стороны с теннисными мячами, балансирование на качалке.
8. В парах лицом друг к другу с опорой ладонями на 2 мяча, по сигналу – встать на одну ногу.
9. Стоя на одной ноге, наклон вперед; не сгибая опорную ногу, поднять мяч с пола руками.
10. Исходное положение – упор присев с мячом, по сигналу – встать на одну ногу.
11. Исходное положение – лежа на животе, руки в упоре на мячах. По сигналу – встать на четвереньки, правую ногу выпрямить назад.
12. Исходное положение – стоя, руки вперед с мячом. По сигналу – опуститься на правое колено. То же другой ногой.
13. Исходное положение – стоя, на коленях, руки в стороны с теннисными мячами. По сигналу – упор на левую руку, правую ногу выпрямить в сторону. То же с другой рукой, ногой.
14. Исходное положение – стоя, руки в стороны с теннисными мячами. По сигналу – выпад правой ногой вперед, руки в стороны. То же другой ногой.
15. Исходное положение – стоя, руки в стороны с теннисными мячами. По сигналу – выпад левой ногой вперед с закрытыми глазами. То же другой ногой.
16. Исходное положение – стоя на узкой рейке с мячом. Вращение мяча вокруг талии, по сигналу – менять направление вращения.

Упражнения на развитие ориентационной способности

1. Бег с большим мячом в руках с преодолением препятствий разной высоты.
2. Бег с мячом в руках с пролезанием в обручи разного диаметра.

3. Бег змейкой между предметами с ведением мяча одной рукой.
4. Прокатывание футбольного мяча одной или двумя руками в движении по прямой.
5. Ведение мяча одной рукой, двигаясь спиной вперед.
6. Исходное положение – стоя, руки в стороны с теннисными мячами. Круговые движения руками разноименно и одновременно вперед и назад.
7. Исходное положение – то же. Круги разноименно.
8. Исходное положение – основная стойка с теннисными мячами: 1- упор присев; 2- упор лежа; 3- упор присев; 4- исходное положение.
9. Исходное положение - основная стойка с теннисными мячами: 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок в исходное положение, руки к плечам.
10. Исходное положение – сидя, упор сзади на малые мячи: 1-поднять правую ногу; 2-присоединить левую; 3-согнуть ноги; 4-разогнуть ноги; опустить правую; 6-исходное положение.
11. Бег приставными шагами с ведением мяча одной рукой.
12. Ходьба с ведением мяча одной рукой с одновременным поворотом на 360*.
13. Бег по пересеченной местности с вращением мяча вокруг талии.
14. Ходьба и бег противходом с перешагиванием невысоких препятствий, с вращением кистью теннисного мяча.
15. Прокатывание двух мячей одновременно в движении.
16. Введение двух мячей одновременно на месте.

Упражнения для развития способности к дифференцированию скоростных, силовых и пространственных параметров движения

1. Прыжки на месте с мячом между колен: три прыжка низких, один – высокий. Чередовать.
2. Прыжки с продвижением с мячом между колен, чередуя длину прыжка.
3. Бег с выпрыгиванием вверх к подвешенному мячу: 1-й-низко подвешен, 2-й-высоко.
4. Руки за спину с мячом. Ходьба по кубикам, уложенным на разном расстоянии друг от друга.
5. Метание теннисного мяча в цель с разных расстояний (приблизенно, удаленно).
6. Метание одной рукой теннисного мяча в цель с расстояния 3м, поочередно с открытыми и закрытыми глазами.

7. Метание малого мяча весом 50г и мяча весом 150г с чередованием.
8. Броски мяча (среднего размера) двумя руками из-за головы партнеру (расстояние между ними 2,3,4,5,6м), чередуя.
9. Броски мяча вверх, ловля двумя руками (малый, средний, большой диаметр мяча). Чередовать.
10. Мяч в руках. Прыжки в длину с открытыми и закрытыми глазами, чередуя.
11. Метание мяча одной рукой с закрытыми и открытыми глазами, чередуя.
12. Отбивание большого и малого мячей одновременно на месте.
13. Броски мяча из-за головы двумя руками с закрытыми и открытыми глазами, чередуя.
14. Мяч в руках. Запрыгивание на низкую скамейку (6см), на высокую скамейку (от 6см), чередуя.
15. Отбивание гимнастической палкой мячей разного диаметра, чередуя.
16. Отбивание одной ногой мячей разного диаметра, чередуя.

Беседа 1

Самый легкий мяч. Как его надо беречь?

- Знаете ли вы, ребята, что есть Город мячей?

Да, да, есть такой город! И живут в нем только мячики. Футбольные, волейбольные, теннисные – одним словом всевозможные. Все дома там круглые,, с круглыми окнами. По улицам катятся мячи – автобусы, мячи – троллейбусы. А на перекрестке стоит мяч- светофор: одна половина – красная,, другая – зеленая.

В скверике играют маленькие шарики для пинг-понга (настольного тенниса). Один из них пришел к нам. Он хочет научить нас этой игре.

Игра в маленький мяч, похожая на наш настольный теннис, была распространена в Австрии, Италии, Франции очень давно. Вместо ракетки играли в то время ладонью, а ракеткой стали пользоваться намного позже.

Играть в настольный теннис могут все – от мала до велика. Игра хороша тем, что в ней можно отдохнуть, повеселиться, подвигаться, «погонять» с друзьями мяч. Но она может быть и учебной, если ты хочешь воспитать необходимые физические качества, черты характера, и спортивно – состязательной, когда ты занимаешься ею всерьез и достиг определенного мастерства.

Подружись с маленьким мячом – и он поможет тебе развить ловкость, гибкость, быстроту, выносливость и силу.

Для игры в настольный теннис необходим стол, ракетка и целлулоидный мячик. Суть игры заключается в перебрасывании мяча ракеткой через сетку на сторону соперника после того, как мяч один раз отскочит от стола. При соприкосновении со столом мяч издает

Характерный звук – «пинг – понг», поэтому игру в настольный теннис называют и так – «пинг – понг».

Это олимпийский вид спорта. Может быть, вы – будущие олимпийцы. Но это не главное. Главное, чтобы вы стали друзьями – маленький мячик и вы!

Беседа 2. Условия для игры в настольный теннис.

Для занятий настольным теннисом, кроме ракетки, необходимы стол, сетка, мяч и конечно же место для размещения стола. В домашних условиях площадкой для игры может быть любая просторная комната или веранда. Можно организовать игру на открытом воздухе, на ровном участке. Важно, чтобы можно было поставить стол для игры и чтобы помещение было достаточно просторным.

(В дошкольном учреждении стол для настольного тенниса можно поставить на спортивной площадке, но желательно – не на асфальте).

Стол. По правилам настольного тенниса стол должен быть прямоугольной формы, длиной 274 см, шириной 152,5 см, высотой 76 см. для детей дошкольного возраста высоту стола можно снизить до 60-70 см (в зависимости от роста детей). Во многих странах для детей выпускают специальные детские столы уменьшенных размеров. Можно самим оборудовать такой стол, даже с выдвижными ножками, позволяющими изменить высоту. Поверхность стола должна быть ровной и гладкой, желательно, темно-зеленого цвета. На игровую поверхность наносят линии белого цвета (ширина – 2 см) по краям и среднюю линию (ширина – 0,3 см). обычно стол состоит из двух равных половин.

Сетка. Над столом натягивают сетку длиной 183 см; высота сетки по всей длине стола 15,15 см. Промежуток между ячейками должен быть таким, чтобы сквозь них не проскакивал мяч. Сетка крепится за стойки у боковых граней стола.

Ракетка. Ракетки могут быть как фабричными, так и самодельными. Для детей дошкольного возраста рекомендуется овальная ракетка, желательно трех – четырехслойная. Наиболее ходовые размеры для играющих горизонтальной хваткой: длина – 19-22 см, ширина – 22 см; длина ручки – 5-8 см; общий вес ракетки – 100-150г. Чтобы рука не скользила, можно просверлить 3-4 сквозных отверстия в ручке ракетки. Для смягчения удара по мячу на игровую поверхность ракетки наклеивается шероховатая резинка.

Ракетку можно изготовить и самостоятельно, выпилив ее из фанеры. В детском саду можно использовать ракетку без резиновых накладок, потому что дети осваивают лишь элементарные приемы владения ракеткой и мячом. Главное в выборе ракетки – чтобы она была удобной для ребенка.

Ракетку необходимо периодически протирать и избегать ее повреждений. Хранить ее лучше в специальном чехле.

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

Сущность игры заключается в следующем. Один игрок подает мяч ракеткой так, чтобы, ударившись сначала о стол на стороне подающего, мяч перелетел через сетку, не задев ее, и ударился о стол на другой стороне. Принимающий игрок должен отбить мяч, когда он отскочит от стола.

Подачей называют введение мяча в игру. Подача переигрывается, если мяч перед падением на стороне противника заденет сетку.

Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша одной из сторон. Мяч, посланный игроком на сторону противника, должен быть отражен принимающим после отскока от стола на его стороне. В правилах игры для дошкольников допускается несколько отскоков.

Мяч должен быть отражен ударом ракетки, находящейся в руке игрока.

Ракетку для удара разрешается переключать из одной руки в другую или держать обеими руками. Отраженный мяч должен коснуться игровой поверхности стола на стороне соперника (она включает и верхнее ребро крышки стола). Мяч, коснувшийся игровой поверхности на стороне противника, но задевший при перелете сетку или стойку, считается отраженным правильно. Ребенок выигрывает очко, если его противник совершит одну из следующих ошибок:

- ✓ Неправильно подаст мяч.
- ✓ Отражая мяч, не попадет им на игровую поверхность на стороне противника.
- ✓ Отразит мяч рукой.
- ✓ Не успеет отразить правильно посланный мяч на своей стороне.

Каждая ошибка дает очко противнику. Партия считается выигранной, если один из игроков наберет 21 очко с преимуществом не менее чем 2 очка. При счете 20:20 игра продолжается, пока один из детей не достигнет преимущества в 2 очка. Для детей дошкольного возраста игру можно закончить на счет 11 или 15. Но об этом надо предупредить детей до начала партии.

Игроки подают по 5 подач каждый. Начиная со счета 20:20, очередность подач меняется после каждого мяча. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач.

Встречи детей могут включать 3 партии. Встреча считается законченной после того, как одна из сторон выигрывает 2 партии.

Право выбора подачи можно определить жеребьевкой. Ребенок, которому согласно жребию принадлежит выбор, имеет право выбрать подачу и сторону площадки.

Беседа 4. Простейшая техника игры в настольный теннис

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары.

Способы держания ракетки. Способ держания ракетки называют «хаткой». Различают *горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки.*

В ДОУ наиболее целесообразно использовать горизонтальную (европейскую) хватку, т.к. она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки и тем самым контролировать большую игровую зону. При такой хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами. Указательный палец расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой на тыльной стороне и слегка соприкасается со средним пальцем.

Нейтральная стойка. В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты. Вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые направлены внутрь. Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее и с меньшими затратами сил переместиться в нужном направлении. В то же время стойка должна быть устойчивой.

Перемещения. Весь смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится левая нога – при ударе справа и правая – при ударе слева. В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней, одноименной относительно удара ноги.

Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

Удар толчком. В настольном теннисе применяется более 20 различных ударов. Наиболее целесообразным в ДОУ является использование удара толчком. Это простейший удар в настольном теннисе. При ударе толчком игрок располагается на расстоянии 50-80 см от задней линии стола и занимает и.п. в соответствии с направлением полета мяча: рука вытянута вправо или влево; предплечье параллельно игровой поверхности стол (ракетка под прямым углом по отношению к столу).

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся выше сетки, ракетку посылают вперед легким, ровным движением. При этом рука выпрямляется до

конца в направлении полета мяча. Центр тяжести тела перемещается вперед за движением руки, т.е. с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии и.п. – с ближней на дальнюю.

Прямая подача. При прямой подаче рука с ракеткой движется горизонтально над столом, как при ударе толчком. Удар ракеткой по мячу наносится прямой ракеткой или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет вращаться, а во втором – приобретает заданное вращение. Направление движения мяча зависит от угла наклона и направления движения ракетки.

Приложение №5

Календарно–тематическое планирование программы

месяц	Задачи	Содержание обучения	Количество занятий
Сентябрь	1.Познакомить детей со спортивной игрой настольный теннис.	Беседа №1 «Охотники и утки»	2
	2.Выполнятьупражнения с мячом на равновесие и ловкость.	«Гонка обручей»	2
	3.Развивать ориентировку в пространстве.	«Наступление»	2
	4.Обучать играм и игровым упражнениям с мячом.	«Лови не лови»	2
Октябрь	1.Обучать правильному выполнению движений с ракеткой.	«Чье звено быстрее передаст ракетку»	2
	2.Развивать мышечную силу рук.	«Мяч соседу»	2
	3.Развивать умение работать с мелкими мячами.	«Подбрось – поймай»	2
	4.Обучать прокатыванию теннисного мяча по столу рукой.	«Мяч навстречу»	2
Ноябрь	1.Обучать броскам и ловле мяча двумя руками.	«Подбрось – поймай»	2
	2.Развивать выносливость, равновесие, глазомер.	«Живая цель»	2
	3. Обучать правильной стойке у стола («стойка теннисиста»).	«Ровным кругом»	2
	4.Укреплять дыхательную систему.		
Декабрь	1.Обучать держанию мяча на внешней и внутренней стороне ракетки.	«Не дай мячу скатиться»	2
	2.Развивать координацию движений.	«Пройди с мячом»	2
	3. Развивать мышечную силу рук.	«Почекань мяч»	2
	4.Обучать правильным перемещениям у стола.		

Январь	<p>1. Развивать быстроту реакции и быстроту движения.</p> <p>2. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>3. Обучить подбрасыванию мяча двумя руками и ловле одной рукой.</p> <p>5. Обучить подбрасыванию мяча одной рукой вверх и ловле мяча на ракетку.</p>	<p>«Обведи мяч вокруг стола»</p> <p>«Подбрось – поймай»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Февраль	<p>1. Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.</p> <p>2. Учить реагировать на визуальные контакты.</p> <p>3. Совершенствовать точность движений.</p> <p>4. Продолжать развивать быстроту реакции.</p>	<p>Беседа №2</p> <p>«Игра на столе с сеткой»</p> <p>«Обведи мяч вокруг обруча»</p> <p>«Загони мяч на стол»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Март	<p>1. Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой.</p> <p>2. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу кистей рук.</p> <p>3. Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>«Отрази»</p> <p>«Почекань мяч»</p> <p>«С ракетки на ракетку»</p> <p>«От стены на ракетку»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Апрель	<p>1. Обучать технике толчком справа и слева.</p> <p>2. Обучать ударам накатом.</p> <p>3. Упражнять в сочетании данных элементов.</p> <p>4. Продолжать развивать мышечную силу рук.</p>	<p>Беседа №3</p> <p>«Отрази»</p> <p>«Пройди с мячом»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Май	<p>1. Отрабатывать удары срезкой.</p> <p>2. Отрабатывать удары правой и левой стороной ракеткой.</p> <p>3. Совершенствовать технические приёмы игры в настольный теннис.</p> <p>4. Совершенствовать развитие выносливости, равновесия, быстроты реакции.</p>	<p>Беседа №4</p> <p>«Мяч вокруг обруча»</p> <p>Свободные игры с мячом.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

Примерный конспект занятия по настольному теннису

Задачи:

1. Приучать детей следить за полетом мяча, развивать «чувство мяча», внимание
2. Развивать координационные способности.
3. Учить быстро, реагировать на слуховой сигнал.

Место:

Спортивный зал

Инвентарь:

Теннисные мячи, ракетки по количеству детей.

Часть занятия, время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1 часть, 7 мин.	1. Построение (с ракетками).	10 сек.	-
	2. Ходьба на пятках, носках.	1 круг	Следить за осанкой.
	3. Бег.	15 сек.	Медленный темп.
	4. Бег с остановкой на одной ноге.	6-8 раз	Каждый раз смена ног.
	5. Бег приставными шагами (правым и левым боком).	1 круг	Рука с ракеткой впереди, слегка согнута.
	6. Ходьба с перекладыванием ракетки из одной руки в другую.	1 круг	Постепенно увеличивая темп упражнения.
	7. Построение врассыпную. Бросить мяч вверх левой рукой и поймать правой, затем бросить правой и поймать левой.	По 15-20 раз	Следить за движением ног (стойка теннисиста).
	8. Бросить мяч вниз левой рукой и поймать его правой после отскока от пола. То же другой рукой.	По 10-12 раз	Внимательно следить за мячом глазами.
2 часть 18 мин.	1. Игра «Не дай мячу скатиться»	2 раза	Ребенок кладет мяч на ракетку и по сигналу пытается его удержать, не уронив на пол.

	2.Бросить мяч вверх левой рукой, затем отбить внешней стороной ракетки в правой руке. То же другой рукой.	По 10 раз	Следить за движением ног и положением ракетки во время приема.
	3.Бросить мяч в стену любым способом, после отскока отбить толчком.	10 раз	Следить за движением ног, можно отбить мяч после отскока от пола.
	4.Дети в колонне по одному у лицевой линии стола. С другой стороны располагается тренер, он бросает мяч через сетку, после отскока мяча от стола дети по одному отбивают толчком, стараясь выполнить правильный прием.	1-2 раза	Следить за движением ног, руки с ракеткой. Постепенное увеличение темпа упражнения.
3 часть, 5 мин.	1.Малоподвижная игра «Лови мяч».	2-3 раза	Дети располагаются по кругу. Преподаватель или ребенок, владеющий мячом, стоит в центре круга. Он бросает мяч одному из детей, тот ловит и бросает мяч обратно.
	2.Ходьба по залу в колонне по одному, выполняя расслабляющие упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.	3 круга	Следить за правильным выполнением упражнения.