

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТАНАИС» Г. КАЛАЧА-НА-ДОНУ»
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждена
Директором МКУ ДО ДЮЦ
«Танаис» г. Калача-на-Дону
_____ А.Н. Прохоров



Принята на
педагогическом совете
МКУ ДО ДЮЦ «Танаис»
от 31.08.2018 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
«Юный теннисист»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации программы – 2 года

Разработали:

Осокин Э.В., тренер-преподаватель первой
квалификационной категории
МКУ ДО ДЮЦ «Танаис»
Подледнова И.Н., заместитель директора
по учебно-воспитательной работе МКУ ДО
ДЮЦ «Танаис»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа ориентирована на детей с высоким уровнем физического развития и имеющих явно выраженные природные двигательные задатки.

Программа предполагает учёт индивидуальных способностей каждого ребёнка, его возможностей и интересов.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 N 429-ФЗ);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N1155,

- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 13.05.2013 и с изменениями СанПин 2.4.4.3155-13 от 19.12.2013г.: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

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. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча не оставляют детей равнодушными – вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

Используемые игры и игровые упражнения создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укреплению мышечно-связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук, корпуса. В играх с мячом совершенствуется навыки большинства основных

движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также и в ходьбе, перемещениях, прыжках.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Отличительные особенности.

Принципиальное отличие программы кружка достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Принципы реализации программы кружка.

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Адресат программы.

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

Особенности старшего дошкольного возраста характеризуется тем, что возраст детей от 5 до 7 лет является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах:

- повышения интеллекта,
- выработка нравственных черт,
- проявление характера, силы воли,
- умение управлять эмоциями,
- физической подготовленности.

В возрасте 5 - 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность, проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

Объем и срок освоения программы.

Курс программы «Юный теннисист» рассчитан на 2 года. Количество рабочих недель в год – 36. Программа рассчитана на 72 часа в год.

Форма обучения - очная.

Формы организации двигательной деятельности кружка:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих кружок «Юные теннисисты»;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Можно выделить следующие группы форм организации обучения:

- **по количеству детей**, участвующих в занятии, - коллективная, фронтальная, групповая.
- **по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей** – итоговые и практические занятия, соревнования, игровые упражнения, спортивные эстафеты, тестирование, проведение спортивных срезов.
- **по дидактической цели** – вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, по контролю знаний, умений и навыков.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть. Большое внимание должно уделяться общеподготовительным упражнениям. Так как большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной

рукой, то необходимо на каждом занятии выполнять гимнастические упражнения с целью коррекции осанки.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Теоретический материал преподносят в форме кратких популярных бесед.

Практические занятия проводятся на всех этапах обучения в форме круговой, индивидуальной, групповой, комбинированной тренировки.

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой организации деятельности является групповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на ОД используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

Группы формируются из обучающихся одного возраста и являются основным составом секции. Состав группы постоянный.

Режим занятий.

На 1-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 30 мин. учебного времени).

На 2-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 30 мин. учебного времени).

1.2. Цели и задачи программы.

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

Цель программы: совершенствование двигательной деятельности детей содействие гармоничному физическому развитию, обеспечение возможности самореализации одарённой личности в физическом развитии посредством обучения игры настольному теннису.

Задачи 1 года обучения

Задачи личностные:

- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующие укреплению здоровья;
- создание условий для проявления положительных эмоций;

- обучение правильному оцениванию своих возможностей в соревновательной и игровой ситуации

Задачи метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям настольным теннисом;
- содействие развитию двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
- развитие координационных способностей – меткости, глазомера;
- развитие скоростных способностей;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти.).

Задачи образовательные:

- Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

Задачи 2 года обучения

Задачи личностные:

- формирование умения достигать положительные результаты, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующие укреплению здоровья;
- создание условий для проявления положительных эмоций;
- обучение распределению своих усилий, действовать рационально и целесообразно планируемому результату;
- способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Задачи метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям настольным теннисом;
- содействие развитию двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
- развитие координационных способностей – меткости, глазомера;
- развитие скоростных способностей;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти.).

Задачи образовательные:

- совершенствование умения детей владеть мячом и ракеткой, игры в настольный теннис;
- расширение представлений детей о видах спорта;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Инструктаж по ТБ
2.	Техника игры в настольный теннис	25	5	20	Точность выполнения заданий
3.	Общая физическая подготовка	32	0	32	Упражнения на силу
4.	Специальная физическая подготовка	12	0	12	Упражнения с инвентарем для настольного тенниса
5.	Контрольные занятия	2	0	2	Сдача нормативов по ОФП
	Итого:	72	6	66	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Введение в мир настольного тенниса: знакомство детей со спортивной игрой настольный теннис; знакомство с ракеткой и мячом.

Раздел 2. Техника игры в настольный теннис.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Движения с ракеткой и мячом. Способы хватки ракетки. Правильная стойка у стола. Правильные шаги у стола. Удар накатом. Удар срезкой. Техника толчка справа и слева.

Практика:

Упражнения с мячом и ракеткой

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и с

перебрасыванием мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрасывание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удар о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бег жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно.

Имитация передвижений и ударов.

Техника простейших ударов: разучивание имитации исходных для ударов основных позиций – положение ног, туловища, форма захвата, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола.

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стены, приставленной к столу, половине стола или тренировочной стенке – (серии на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-партнёром, тренажёром;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу, половине стола или тренировочной стенке, по мячу удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, тренажёром.

Игра ударами на столе по элементам

- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева);

Свободная игра на столе.

Игра на столе, ударами из различных точек. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом, сочетание накатов справа и слева. Игра на счёт разученными ударами.

Групповые игры на столе.

Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика:

Основные виды движений. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внутренней и внешней части стопы; по разметке; в разных построениях.

Бег: обычный, широким шагом; в сочетании с ходьбой до 4 мин.; на перегонки, на скорость; с высоким подниманием коленей.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Вызов номеров», «Погоня», «Мыши и кот» и др.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты и приседания на скамейке; упражнения «пистолет» и «ласточка» на гимнастической скамейке; ходьба с кубом.

Лазанье: по гимнастической скамейке, стенке, канату, ползание по-пластунски; перелезание через предметы и снаряды.

Прыжки: на двух и одной ноге, через скакалку, через препятствия; напрыгивание на мягкое препятствие.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто выше», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку», «Парашютисты», «Лиса и куры» и др.

Метание: малого мяча из-за головы в вертикальную цель на высоте 3 м с расстояния до 6 м;

Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и утки», «Погоня», «Защита укрепления», «Мяч по кругу», «Вертикальная мишень».

Упражнения для развития физических качеств

Быстрота:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег под небольшой уклон;
- повторный бег на 40–60 м (спринт) 3–4 раза с максимальной скоростью;
- ускорения по сигналу;
- челночный бег;
- бег с нарастанием скорости по сигналу;
- многоскоки;
- прыжки со скакалкой;
- подскоки на обеих ногах в максимальном темпе 5–7 сек.;
- подвижные игры: «День и ночь», «Веревочка под ногами», «Вызов номеров», «Выиграть время дальними бросками»;

Гибкость и подвижность в суставах:

- отведение рук назад из разных исходных положений (и.п.);
- наклоны вперед и назад из разных исходных положений (и.п.);
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону из разных исходных положений;
- повороты туловища;
- вращательные движения в коленном и голеностопном суставах;
- упражнения на расслабление мышц;
- гимнастические упражнения и т.д.

Зрительно-пространственная ориентировка:

- построения в шеренгу, колонну, круг, полукруг и т.д.;
- отведение руки (ноги) вперед-назад, влево-вправо;
- повороты и наклоны вперед-назад, влево-вправо;
- перестроения из одной шеренги в колонну по одному, из одной шеренги в две шеренги и колонну по два и т.д.;
- ходьба в колонне по одному (по два, по три) под счет, по ориентирам;
- повороты (направо, налево, кругом) на месте и в движении;
- смыкание и размыкание в шеренге, в колонне;
- ходьба (бег) в колонне по одному с изменением направления (противоходом, змейкой, по диагонали);

–передвижение по зрительным ориентирам (разметки спортзала, карточки «светофора», стойки и т.д.);

–ходьба в колонне по одному (по два) с выполнением команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!»;

–метание малого мяча в пронумерованные круги на стене;

–броски мяча в цель: гимнастические булавы, обручи, кегли,

–элементы акробатики и гимнастики;

–подвижные игры: «Погоня», «Домино», «Разведчики», «Урожай» и др.;

Равновесие:

–упражнения в ходьбе, беге, прыжках с учетом ориентиров (линии разметки спортзала, стойки, кегли и т.д.);

–упражнения в ходьбе и беге на ограниченной опоре (скамейка, бревно); ходьба и бег спиной вперед;

–упражнения на статокINETическую устойчивость (ходьба с поворотами и наклонами головы; бег с резким изменением направления движения; прыжки с поворотами на 90°, 180°; качания и вращения в висе на канате; кружение в парах с захватом под руку; кружение в тройках, взявшись за руки, в ту и другую стороны).

–стойки на одной ноге с различными положениями рук; то же с предметами в руках (на полу, скамейке, бревне, гимнастической стенке и т.д.);

– медленное поднятие на носки и опускание на всю стопу – до 3 сек.; ходьба на носках и пятках;

–приседание на одной ноге с поддержкой и без помощи;

–прыжки с высоты, сохраняя устойчивое положение после приземления;

–прыжки вверх из приседа с поворотами на 90° (180°, 360°);

–элементы акробатики: «мост», стойки (на лопатках, голове, руках) и др.;

– подвижные игры: «Совушка», «Фигуры» и др.

Координационные качества:

–разнонаправленные, поочередные движения рук;

–ползание по-пластунски, пролезание в обруч и т.д.;

–стойки на одной ноге с одновременным движением рук;

–разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно;

–ходьба скрестным шагом; передвижение приставными шагами, правым (левым) боком и спиной вперед;

–перебрасывание мяча из одной руки в другую;

–жонглирование двух и более мячей на месте и в движении;

–передачи мяча в парах, сидя на полу; то же, лежа на животе и спине;

–ведение мяча по ориентирам;

–броски мяча из различных положений;

–комбинации из элементов акробатики и гимнастики;

–метание на точность;

–эстафеты с бегом, прыжками и метанием; полоса препятствий.

Дифференцированная двигательная деятельность

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднятие прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя, лежа; наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением

рук вдоль туловища; комплексы утренней гимнастики; упражнения с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих воспитанников и по ориентирам; перестроение из одной шеренги в две, в круг из колонны по одному; повороты направо, налево переступанием; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне по одному; выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!».

Для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги;

Профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад – вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука «оо-оо-оо»; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице – вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх – продолжительный выдох с произнесением звуков «ф-рр-ф-рр»; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе.

Подвижные игры; эстафеты с мячом «Салки по месяцам», «Азбука», «Делай наоборот», «Вызов номеров», «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место», «Удочка», «Охотники и утки», «Дни недели», «Кто дальше прыгнет», «Подвижная цель», «Вращение обручей», «На новое место»,

Игры с дидактическим и сюжетным содержанием: «Веселые тройки», «Вода, земля, воздух», «Нарисуй солнышко», «Не путай сигналы».

Игры на воздухе: «Белые медведи», «Будь ловким!», «Чуткий часовой», «Поиск флажков».

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой.

Подвижные игры: «Попади мячом в катящийся обруч», «Не дай мячу скатиться», «Мяч через две горки», «За мячом», «С ракетки на ракетку», «Загони мяч в обруч», «Защити корзину от мячей», «Послушный обруч», «Фонтанчик», «Светофор 1», «Светофор 2», «По узкой дорожке», «Загони мяч на стол», «Паровозик», «Ловкая ракетка», «Горячая ракетка. (Приложение 1).

Раздел 5. Контрольные занятия.

Практика:

Проведение соревнований-тестирований по физической подготовке и упражнений с мячом и ракеткой, согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

Учебный план 2 года обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Инструктаж по ТБ
2.	Техника игры в настольный теннис	25	5	20	Точность выполнения заданий
3.	Общая физическая подготовка	32	0	32	Упражнения на силу
4.	Специальная физическая подготовка	12	0	12	Упражнения с инвентарем для настольного тенниса
5.	Контрольные занятия	2	0	2	Сдача нормативов по ОФП
	Итого:	72	6	66	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Занятие физкультурой в домашних условиях. Гигиена. Режим дня спортсмена. Правила поведения обучающихся на занятиях. Спортивная одежда и обувь. Простейшие приспособления для тренировки. Правила техники безопасности.

Раздел 2. Техника игры в настольный теннис.

Теория: Правила игры в настольный теннис. Движения с ракеткой и мячом. Способы хватки ракетки. Правильная стойка у стола. Правильные шаги у стола. Удар накатом. Удар срезкой. Техника толчка справа и слева. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль занимающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Овладение простейшими приёмами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнёром. Простейшие игры в группе, на столе.

Практика:

Упражнения с мячом и ракеткой.

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и с перебрасыванием мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.
- различные виды жонглирования мячом, подбрасывание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удар о стенку правой, левой сторонами ракетки;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока о правой и левой стороной ракетки;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом.

Имитация передвижений и ударов.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперёд - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары.

Удары у тренировочной стенки, крышки стола.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стены, приставленной к столу, половине стола или тренировочной стенке – (серии на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары.

Игра ударами на столе по элементам.

- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-партнёром, тренажёром.

Свободная игра на столе.

- игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух. Трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева.

Групповые игры на столе.

Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Игры на счет.

Игра на столе с тренером, с партнёром на счет. Игра на счёт разученными ударами.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика:

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широко, комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5X15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 30 до 60 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.д.)

Раздел 5. Контрольные занятия.

Практика:

Проведение соревнований-тестирований по физической подготовке и упражнений с мячом и ракеткой, согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

1.4. Планируемые результаты.

Требования к знаниям и умениям, который должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

Воспитанник будет знать:

- основы техники игры в настольный теннис;
- краткие сведения о развитии и значении настольного тенниса, личной гигиене и др.

Воспитанник будет уметь:

- выполнять основные технические элементы: стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки стола, упражнения на тренажерах, приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования;
- выполнять контрольные нормативы по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и ракеткой;
- сформирован навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы у детей в результате занятий по программе.

- сформирована мотивация развития способностей через занятия настольным теннисом;
- сформировано эмоциональное отношение ребенка к занятиям в секции по настольному теннису;
- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы.

- развиты двигательные способности детей и физические качества, такие как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформированы умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработаны четкие координационные движения;
- сформировано умение работать самостоятельно и в коллективе;
- сформировано умение выполнять требования преподавателя;
- развиты физические качества и способности, характерные для высококвалифицированных игроков – быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, устойчивость интереса к занятиям, волевые качества.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	12	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Теория	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Инструктаж ТБ
2.		14	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
3.		19	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Теория	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
4.		21	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
5.		26	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
6.		28	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
7.	октябрь	03	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
8.		05	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
9.		10	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на

								силу
10.		12	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Теория	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
11.		17	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
12.		19	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
13.		24	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
14.		26	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
15.		31	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
16.	ноябрь	02	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
17.		07	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
18.		09	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для

								наст. тенниса
19.		14	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
20.		16	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Теория	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол нения заданий
21.		21	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
22.		23	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
23.		28	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол нения заданий
24.		30	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
25.	декабрь	05	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Теория	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол нения заданий
26.		07	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
27.		12	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол нения заданий
28.		14	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на

								силу
29.		19	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
30.		21	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
31.		26	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
32.		28	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
33.	январь	09	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Контрольное занятие	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
34.		11	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
35.		16	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
36.		18	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
37.		23	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий

38.		25	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
39.		30	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол нения заданий
40.	февраль	01	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
41.		06	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
42.		08	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
43.		13	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Теория	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол нения заданий
44.		15	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
45.		20	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
46.		22	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
47.		27	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол

								нения заданий
48.	март	01	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
49.		06	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол нения заданий
50.		13	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
51.		15	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
52.		20	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
53.		22	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол нения заданий
54.		27	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
55.		29	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выпол нения заданий
56.	апрель	03	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
57.		05	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с

								инвентарем для наст. тенниса
58.		10	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
59.		12	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
60.		17	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
61.		19	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
62.		24	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
63.		26	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Игра на счет
64.	май	03	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
65.		08	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	СФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для наст. тенниса
66.		15	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
67.		17	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на

								силу
68.		22	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Игра на счет
69.		24	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Игра на счет
70.		29	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
71.		31	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Контрольное занятие	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
72.	июнь	03	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰	Практика	1	Техника игры в настольный теннис	Спортивный зал	Соревнования

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- теннисные столы;
- теннисные ракетки и шарики;
- спортивная форма и обувь;
- скакалки;
- мячи различного размера;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- кегли;
- обручи.

Информационное обеспечение.

Из дидактического обеспечения необходимо наличие расписание занятий секции, наличие разноуровневых, тренировочных упражнений, а так же упражнений, предусматривающих постепенное повышение тренировочных нагрузок, индивидуальные задания, задания на выполнение контрольных срезов.

На занятиях используются иллюстрированные плакаты, видеозаписи: «Детская видеоэнциклопедия СПОРТА» (Москва 2005 год), «Мастер класс. Обучение игры в теннис» (Московская обл. г. Королёв, 2002 год), сводные таблицы, для проведения игровых встреч (по количеству играющих), наличие мультимедийной установки, или видеоаппаратуры для просмотра слайдов, документальных фильмов о данном виде спорта.

Кадровое обеспечение.

По данной программе занятия ведет тренер-преподаватель 1 квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование и стаж работы более 20 лет.

2.3. Формы аттестации.

Говоря о механизме оценки результатов, надо отметить, что оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат может оцениваться по схеме «сделал – не сделал» или («получилось – не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии:

- определяются упражнения, подлежащие оценке;
- определяются критерии оценки элементов.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг достижений проводится в начале и конце учебного года (сентябрь, май) по следующим направлениям:

- Ориентационная способность («Перенос мячей»);
- Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения («Метание»);
- Скоростные способности («Бег боком вокруг стола»);
- Зрительно-моторная реакция («Ловля мяча»);
- Отбивание мяча через сетку подряд (количество раз);
- «Жонглирование» мячом самостоятельно («чеканка»);
- Игра в настольный теннис до 5 очков.

Используются методики А.А. Морозовой, описанные в пособии «Невская ракетка» Спб.: Детство - пресс, 2007 г.

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой игры в настольный теннис.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – учебно-тренировочное занятие, беседа, игра, соревнование, сдача нормативов.

Педагогические технологии – технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

Части занятий	Длительность	темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	5 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	20 - минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.)	5 минут	Умеренно - медленный

Дидактические материалы – упражнения, игры, тестовые задания (приложения).

2.6. Список литературы.

Основная литература

1. Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова «Анатомия и физиология детского организма»: учебное пособие для студентов ВГПУ. Москва: издательство «Просвещение», 2006 г., 239 с.

2. В.И. Козлов, А.А. Гладышева «Основы спортивной морфологии»: учебное пособие для ВГФКА. Москва: издательство «Физкультура и спорт», 2007 г., 103 с.

3. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: Москва: издательство «Просвещение», 2006 г., 430 с.

4. О.Е. Лёвочкина, А.М. Винер, Л.А. Громыко. Программа «Настольный теннис»: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Москва: издательство Министерство образования Российской Федерации, 1999 г., 50 с.

5. Программа «Настольный теннис»: учебная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ. Москва: издательство «Советский спорт», 2009 г., 144 с.

6. А.А. Морозов «Невская ракетка»: программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста. Санкт-Петербург: издательство «Детство-Пресс», 2006 г., 64 с.

Дополнительная литература

1. Л.И. Пензулаева «Физические занятия и упражнения с детьми 5-6 лет»: пособие для педагогов дополнительного образования и для воспитателей дошкольных учреждений. Москва: издательство «Просвещение», 2008 г., 143 с.

2. М.В. Видякин «Спортивные мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры»: пособие для учителей физической культуры, организаторов внеклассной работы, для студентов педагогических вузов. Волгоград: издательство «Учитель», 2007 г., 127 с.

3. О.В. Белоножкина, Г.В. Егунова. В.Г. Смирнова, Т.Ф. Романова, А.С. Сучкова. М.К. Колесниченко, А.А. Кручинин, Л.А. Демещенко «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе»: пособие для зам. Директоров по УВР, учителей физической культуры, вожатых. Волгоград: издательство «Учитель», 2006 г., 173 с.

**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»;
- «Отпусти 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 в стороны руки. Водящий с обручем в руках встаёт в конце шеренги, у всех остальных играющих по мячу.

По сигналу педагога 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 педагога «Собрать мячи!» дети берут свои мячи и возвращаются на место.

Первое время педагог 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 приёмы. Перед проведением игры педагог 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 стульях. По сигналу педагога «**Начали!**» каждому игроку следует положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время детям предлагается считать до определённого счёта (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 2-3 м. Горки соединены вместе верхней частью. У первых четырёх в команде по мячу. По сигналу «**Начинай!**» водящий первой команды встаёт перед горкой на расстоянии 1 м и вкатывает мяч так, чтобы он попал на противоположную горку и скатился с неё. 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 наберёт большее число очков.

Методические приёмы. Педагог находится сбоку от играющих, следит за своевременной сменой играющих, вслух подсчитывает количество очков у каждой команды и предлагает варианты игры: прокатывать 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 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 приёмы. Педагог 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 определённого счёта; 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 кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удерживать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются предметами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив детей на команды (подгруппы). Побеждает та команда, которая более точно выполняла задание. Можно ещё 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 центре круга кладётся обруч. На подгруппу даётся мяч и ракетка. По сигналу педагога «Начали!» ребёнок в каждом углу (по договорённости) бросает мяч об пол и, ударяя по мячу ракеткой, старается загнать мяч внутрь обруча. Можно это сделать одним ударом. Затем он передаёт мяч и ракетку ребёнку, стоящему справа и т.д. Побеждают те дети, которые быстро и точно выполняли задание.

Методические приёмы. Педагог советует детям не торопиться, не ударять сильно по мячу, во время удара ноги слегка согнуть в коленях, тело наклонить вперёд, кисть чуть-чуть согнуть. При повторном проведении игры позволяет настигать 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 градусов 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 педагога дети поочерёдно бросают мяч в корзину, стараясь попасть в неё. 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 своё место. Если ребёнок попадает мячом в корзину, то он получает 3 очка. Если в течение 2 минут водящий сумел защитить корзину от мячей, то считается, что он хорошо справился со своей ролью. Лучшей командой признаётся та, которая точно соблюдала правила игры.

Методические приёмы. 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 задание левой рукой.

«ПОСЛУШНЫЙ ОБРУЧ»

Цель игры: выполнять правильные движения рукой.

Описание игры. Дети стоят в шеренге, у каждого в руке по большому обручу. По сигналу педагога 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 зелёный мячи. Дети располагаются врассыпную вокруг него. В руках у каждого ракетка, на которой они свободной рукой удерживают теннисный мяч. «Светофор» включает зелёный свет – поднимает зелёный мяч вверх – и подаёт 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 подаёт 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 зелёный мячи. Дети располагаются врассыпную вокруг него. В руках у каждого: в одной руке ракетка, в другой – мяч. «Светофор» включает зелёный 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 поочерёдно.

«ПО 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 в стороны рук. Внутри каждого круга – теннисный стол или четыре детских стола, сдвинутых вместе. Ребёнок 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 приёмы. Педагог 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 ребёнок называет имя товарища, кому хочет послать мяч, тот принимает 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 больше число мячей окажется в обруче.

«ПАРАВОЗИК»

Цель игры: выполнить правильный удар ракеткой.

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

Методические приёмы. 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 раз 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 ведётся с подсчётом 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 в 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.

**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 градусов и бег в обратную сторону.
2. Бег с баскетбольным мячом в руках, по сигналу – поворот на 360 градусов, 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 – перекладывание мяча в правую руку за спиной.
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 диаметра) 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 градусов, поймать двумя руками после отскока от пола.
15. Исходное положение – стоя 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 вперёд, закрыть глаза и удерживать равновесие в течение 3-7 секунд.
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 градусов.
5. Стоя на узкой рейке на высоте 25 см от пола. Руки в стороны с теннисными мячами, приседание – руки вперёд.
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 вперёд; 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 – лёжа на животе, руки в упоре на мячах. По сигналу – встать на четвереньки, правую ногу выпрямить назад.
12. Исходное положение – стоя, руки вперёд 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 вперёд, руки в стороны. То же другой ногой.
15. Исходное положение – стоя, руки в стороны с теннисными мячами. По сигналу – выпад левой вперёд 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. Введение мяча одной рукой, двигаясь спиной вперёд.
6. Исходное положение – стоя, руки в стороны с теннисными мячами. Круговые движения руками разноименно и одновременно вперёд и назад.
7. Исходное положение – то же. Круги разноименно.
8. Исходное положение – основная стойка с теннисными мячами: 1- упор присев; 2-упор лёжа; 3- упор присев; 4 – исходное положение.
9. Исходное положение – основная стойка с теннисными мячами: 1 – прыжок, ноги врозь, руки с 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; 5 – 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 градусов.
13. Бег по пересечённой 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. Ведение 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 (приближённо, удалённо).
6. Метание одной рукой теннисного мяча в цель с расстояния 3 м, поочерёдно с открытыми и закрытыми глазами.
7. Метание малого мяча весом 50 гр и мяча весом 150 гр с чередованием.
8. Броски мяча (среднего размера) двумя руками из-за головы партнёру (расстояние между ними 2,3,4,5,6 м), 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 6 см), чередуя.
 15. Отбивание гимнастической палкой мячей разного диаметра, чередуя.
- Отбивание одной ногой

Приложение 3

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	Хорошо удовлетворит
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	Хорошо удовлетворит
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	Хорошо удовлетворит
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	Хорошо удовлетворит
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 5 до 8	Хорошо удовлетворит
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 15 до 20	Хорошо Удовлетворит
7.	Подачи справа (слева) накатом	8 6	Хорошо Удовлетворит
8.	Подачи справа (слева) откидной (подрезкой)	9 7	Хорошо удовлетворит

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнёром).

Тестирование

1. Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45 градусов устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии $\frac{1}{3}$ её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полёта до момента падения на пол. В зачёт идёт наилучший результат после трёх ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

2. Бег по «восьмёрке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В – 2 м, от В до Д – 3 м, от Д до С – 2 м и от С до А – 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмёрке»:

Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА – АВ – ВС – СД – ДС – СВ – ВА – АД, затем ещё раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

3. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

4. Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берёт мяч правой рукой и начинает скользящим или иным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладёт в неё мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесёт все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзину 1 мяч.

5. Отжимания в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того

чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

6. Подъём из положения лёжа в положение сидя: исходное положение лёжа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъёме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

7. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются **одинарные** прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 секунд. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачёт идёт лучший результат.

8. Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет **двойные** (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачёт идёт лучший результат.

9. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачёт идёт лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

10. Бег на дистанцию 60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Подсчёт очков

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачётах распределяются по сумме очков.

Таблица подсчёта очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
5 – 6 лет	60	58	48	39	26
6 – 7 лет	105	98	80	65	44

Тестирование технико-тактической подготовленности

Может проводиться, как командное, так и индивидуальное тестирование.

Командное тестирование: каждая организация заявляет по 6 спортсменов, из которых должно быть не менее двух, играющих в быстром атакующем стиле, и не менее одного, предпочитающего защитный стиль. Пары соперников определяются жеребьёвкой в командах. Очки, полученные по каждому виду каждым из шести игроков индивидуально, складываются в командные очки, по которым определяется командный зачёт и распределяются места.

Индивидуальное тестирование: содержание тестирования устанавливается соответствующим региональным органом. Сначала из 6 видов отбираются 5, а затем определяют конкретное содержание каждого из них в качестве официальной программы тестирования для данного региона.

Содержание тестирования и требования определяются для двух стилей игры – атакующего и защитного.

I. Атака – атака

A. Обмен атакующими ударами справа на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание : (выбрать один вид из нижеследующих четырёх);

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево;
- атакующие удары по прямой справа налево;
- атакующие удары по прямой слева направо;

Требования

1. «Ограничитель позиции» устанавливается в 30 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи справа с верхним вращением, атакующие действия игрока, принимающего слева, не засчитываются. Порядок подсчёта очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляются по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Б. Обмен ударами справа из средней зоны на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание : (выбрать один из двух нижеследующих видов):

- атакующие удары по диагонали справа направо;
- атакующие удары по диагонали слева налево.

Требования

1. «Ограничитель позиции» (см. приложение) устанавливается в 60 см от проекции кромки стола на пол.

2. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

3. Подаются мячи с верхним вращением справа, атаки принимающего слева не засчитываются. Порядок подсчёта очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по 1 очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

В. Игра подставками слева в сочетании с атакующими ударами справа из боковой позиции на 1/2 стола в течение 1 мин.

Требования

1. Подаётся серия мячей с верхним вращением справа. После каждой подачи необходимо поочерёдно выполнять удары справа и слева, два удара подряд с одной стороны не засчитываются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей, каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов. Порядок подсчёта очков: считается, сколько точных мячей было послано принимающим подачу за 1 мин, за каждый мяч начисляется по одному очку, очки начисляются каждому из соперников в отдельности.

Г. Удар справа приём подставкой на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание: (выбирается один из двух нижеследующих видов):

- удар из правой половины стола после приёма подставкой слева;
- удар из левой половины стола после приёма подставкой слева.

Требования

1. Подаются мячи с верхним вращением справа. Принимающий атакующим ударом справа не имеет права выполнять удар слева, такой удар не засчитывается.

2. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчёт очков

1. Испытуемым является атакующий справа. За каждый точный удар в течение 1 мин начисляется 1 очко.

2. Каждый игрок выступает в качестве испытуемого в течение 1 мин, и каждому начисляются его очки.

Д. Игра попеременно слева и справа подрезанными мячами на 1/3 стола против подрезок на 1/2 стола в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки слева на 1/2 стола из позиции игры слева;

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на 1/2 стола из позиции для игры справа.

Требования

1. Подаются справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий подрезки справа и слева, не имеет права выполнять подряд два удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Устройство ограничения верхней точки, траектории полёта мяча устанавливается таким образом, чтобы между ним и верхним краем сетки было расстояние 30 см.

3. Засчитываются только мячи, проходящие через ограниченное пространство. В противном случае, а также при попадании мяча в «ограничитель» снимаются очки.

4. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчёт очков

1. Испытуемым является игрок, выполняющий подрезки справа и слева. По 1 очку начисляется за каждый точный мяч в течение 1 мин.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются очки.

Е. Игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева в течение 1 мин.

Конкретное содержание :

- игра толчком слева, ударом справа с 1/3 стола против толчка с левой половины стола из позиции для игры слева.

Требования

1. Подаются справа мячи с верхним вращением. Игрок, выполняющий толчок слева, удар справа, не имеет права выполнять подряд 2 удара слева или справа. Такие мячи не засчитываются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчёт очков

1. Испытуемым является игрок, выполняющий толчок слева, удар справа. Подсчитывается количество розыгрышей за 1 мин, за каждый розыгрыш начисляется 1 очко.

2. Оба игрока выступают в роли испытуемого по 1 мин каждый, и каждому начисляются его очки.

II. Атака – защита

Содержание пунктов 1, 2, 3 и требования к ним – те же, что и при тестировании «Атака – атака».

Содержание пунктов 4, 5, 6, 7 составляет накат с 1/2 стола против срезок в течение 1 мин.

Конкретное содержание:

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Требования

1. Игрок, выполняющий накат, подаёт мячи только с верхним вращением. Если он выполняет удар с нижним вращением, другому игроку очки не начисляются.

2. Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу. После падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течение 1 мин упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Подсчёт очков

Очки получает игрок, выполняющий срезки, по одному за каждый точный мяч в течение 1 мин. Очки начисляются каждому игроку в отдельности.

III. Защита – защита

Содержание теста и требования – те же, что и при тестировании «атака – атака».

Приложение 6.

Перспективный план обучения элементам настольного тенниса детей

Месяц № Занятия	Задачи	Средства	Примечания
Сентябрь 1 занятие	1. Ознакомить детей с инвентарем (теннис мяч) «Привет смешарик!» 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	1. Сообщение теоретических сведений (какие игры с мячом ты знаешь?) Новый друг – «Смешарик». 2. Подбрасывание мяча вверх и его ловля (двумя руками) 3. Бросить в пол правой рукой (л.р) и поймать 2 руками; 1 рукой 4. Прокатывание мяча в парах 5. Игровые упражнения «попади в обруч!» 6. Игровое упражнение «Поймай мяч» - ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ	В начале деятельности выдать мячи в руки, в ходьбе и беге с мячом. По свистку – остановка (переложить мяч из руки в руку) «Смело шагай, мяч не теряй!» Выполнять фронтально в парах Выполнять в колоннах (в кругу) поточно.
2 занятие	1. Развивать положительный интерес к физическим упражнениям с использованием различных предметов по весу мячей 2. Ознакомить детей с инвентарем (ракетка теннисная) 3. Сообщить правила безопасного поведения при упражнениях с ракеткой и мячом	1. упражнения с резиновыми, пластмассовыми мячами большого диаметра 2. с ракеткой (хват ракетки, отведение ракетки вправо-влево) 3. Перекладывание ракетки из руки в руку. 4. «жонглирование» теннисным мячом: на месте вверх вниз;	С резиновыми ходьба и бег по кругу с выполнением заданий по свистку (руки вверх, вперед с пластмассовыми мячами). С теннисными мячами и ракетками упражнения в парах. Следить за мячом глазами,

	4. Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре 5. Продолжать развивать ловкость, координацию движений, точность в бросках, ловле и перемещении по площадке, залу.	в движении вперед; броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой. 5. Удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте. 6. Игровое упражнение «прокати мяч»! 7. Игровые упражнения «попади в обруч»! (расстояние 1,5-2 м). 8. Упражнение на внимание «части тела!», «переложи ракетку» (правильный хват)!	проверять расстояние между детьми; 2-3 шага вперед, назад. Выполнять на месте, затем 1 мячом в паре (ловить 2 руками). Выполнять парами от середины боковой линии зала. Следить за интервалом в парах. Упражнения выполнять только мячом в 2-3 колоннах.
Октябрь 1 занятие	1. Ознакомить со стойкой игрока, перемещение по залу 2. Закреплять умение «жонглирования» мячом на месте и в движении; правильного хвата ракетки; 3. Ознакомить с подбиванием мяча открытой стороной ракетки (на месте) 4. Развивать ловкость, быстроту, точность	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). Бег приставным шагом, ходьба выпадами, скачками 2. Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши; - перебрасывание и ловля в парах двумя руками; - игровые упражнения попади в круг. 3. Подбивание мяча вверх на высоту 20-30 см.	Следить за дистанцией во время бега – наклон туловища чуть вперед, одна нога впереди. Следить за расстоянием между детьми. Ловля в наклоне туловища вперед, в паре одним мячом. Проверить расстояние между детьми, выполнять на месте, проверить хват ракетки! Дойти с мячом 4-5 м на ракетке обратно. Уронил –

		4 . Эстафета «Понеси не урони»! 5. Игра малой подвижности «части тела»	подними.
Октябрь 2 занятие	1. Формировать технику владения мячом при «жонглировании », подбивание мяча в движении. 2. Развивать выносливость, координации, движений, внимание. 3. Формировать привычку к согласованным совместным действиям.	1. Ходьба и бег с различными заданиями в парах. 2. ОРУ в 2 колоннах. 3. «Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка. Эстафета с использованием подбрасывания и ловли мяча «Добеги – подбрось». 4. Подбивание мяча: - на месте - после 2-3 шагов вперед, назад 5 . «Прокати колобка» Катание мяча по ракетке (упражнение малой подвижности)	Высоко поднимая колени, захлестывание голени назад, боком, проверять расстояние между детьми – поднятые руки вперед 2 шеренги перестроить велением пополам на 4 колонны. Подбросить 2 раза и бегом обратно. Проверить игровой хват, следить за мячом глазами. Не поднимать руки, выше пояса! Руки согнуты в локте!
Ноябрь 1 занятие	1. Развивать ловкость и скоростную выносливость, волевые качества (целеустремленность, внимание). 2. Ознакомить с сутью игры в настольный теннис 3. Обеспечить адаптацию организма ребенка к физическим нагрузкам и упражнениям 4. Формировать привычку к совместным согласованным действиям	1. Ходьба и бег с резиновыми мяча (с ведением мяча по кругу, подбрасыванием вверх в ходьбе, после остановки) 2. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 Упражнения в праха: переброска 1 мяча; прокатывание мячей; бросок мяча в пол и ловля после отскока на месте, затем в паре;	С резиновыми мячами большого диаметра. Следить за передвижением в среднем темпе. Сложить большие мячи, взять ракетки и мячи. С теннисными мячами двумя руками (расстояние 1,5-2 м) Выполнять в парах (один набрасывает) в колонне после броска в пол.

		беседа о сути игры «отбей мяч ракеткой после отскока»: - от пола - от стены «отбей 1 раз, 2 раза подряд»!	
Ноябрь 2 занятие	Формировать технику: а) подбивания мяча вверх на разную высоту; б) отбивание мяч в пол . 2. Создавать предпосылки для развития физических и морально-волевых качеств. 3. Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений с элементами тенниса.	ОРУ на месте с теннисным мячом, эстафеты: с прокатыванием мяча, с броском в корзину, с переброской через веревку. а) подбивание мяча на месте высоко, на месте низко, чередуя высоту б) отбивание мяча после отскока ракеткой в стенку. в) катание мяча в паре г) отбивание мяча после броска в пол партнеру. Игровое задание: - сбей кеглю - в кругу отбей мяч ракеткой.	- переключивание из руки в руку, наклоны с переключиванием между ног, прыжки с отбиванием и ловлей мяча 40-50 4-10 В обруч, расстояние 1-1,5 м в шеренге В парах, один набрасывает, 2- отбивает. 5-6 раз, затем меняются. В колоннах Набрасывает в пол водящий.
Декабрь 1 занятие	1. Развивать подвижность луче-запястных суставов кисти, ловкость, координацию, внимание 2. Формировать технику перемещений выпадами, подбивания мяча тыльной стороной ракетки 3. Развивать способность к взаимодействию при выполнении физических упражнений с элементами	1. Ходьба и бег в парах с остановкой и поворотом по свистку, выпадами ОРУ с ракеткой - круговые движения пр. и левой рукой - вращение кисти по восьмерке 2. Эстафета: бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, челночный бег с теннисным мячом.	Высоко поднимая колени вперед. Выполнять 3-5 раз в одну сторону, 3-5 в другую. Добиваться большей амплитуды - с малым резиновым мячом (в 3х) выполнять бросок в пол в ноги двумя руками,

	тенниса	3. Выпады вправо и влево, на месте вперед-назад, ходьбе по кругу, игра «сделай фигуру» имитация 4. Подбивание мяча на месте тыльной стороной ракетки, отбивание мяча после отскока от пола тыльной стороной ракетки, сначала имитация	стоящий в середине должен подпрыгнуть и развести ноги Проверить хват, движение выполнять вперед, следить за вертикальным положением руки.
Декабрь 2 занятие	1.Развивать ловкость, быстроту точность 2.Закреплять работу с мячом: а) отбивать мяча тыльной стороной ракетки; б) подбивать мяч поочередно правой и левой стороной ракетки. 3.Формировать способности самостоятельным игровым действиям с мячом.	1.Ходьба и бег со сменой направления с различным положением рук, ОРУ с большими мячами; эстафета с резиновыми мячами «Передай – садись» поменяй мяч, бег парами. 3. Подбивание мяча: а) с продвижением вперед, назад. Усложнение! подбивать мяч менять поочередно сторону ракетки; б) отбивание мяча после отскока от пола. 4. Игра малой подвижности в 3-х группах «Подбрось-поймай» игры с мячом. 5. "Закати мяч в ворота".	На носках, пятках, внешнем своде стопы. Перестроить в 2 колонны На месте, проверить хват 2-5 раз сначала 2-5 раз одной стороной, затем поочередно через скамейку в парах в 3 колоннах, набрасывает подготовленный ребенок. Входящий бросает тен. мяч поочередно снизу детям вверх, они должны поймать и вернуть. В3х колоннах прокат тен. мяча в ворота дуги, бегом вернуться
Январь 1 занятие	1. Повторить изученные подводящие упражнения с мячом и ракеткой. 2. Развивать ловкость и координацию	1. Ходьба и бег с различными положениями рук, со сменой направления движения, «змейкой».	На носках, пятках, внешнем своде стопы, прыжками, выпадами с имитаций

	движений 3. Формировать способности к самостоятельным игровым действиям с мячом	ОРУ в движении 2. Подбрасывание и ловля мяча на месте поочередно правой и левой рукой, после хлопка в парах снизу: - подбивание мяча одной стороной ракетки, другой стороной, поочередно; Игровое упражнение: бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть Игры с мячом «Попади в цель»!	4-6 раз подряд. Следить, чтобы согнутая в локте рука была на уровне пояса. Имитация движения в шеренге, выполнять в 3х колоннах. Спросить, кто выполнил более 2х раз подряд. Похвалить. В колоннах, попасть прокатом мяча в кегли.
Январь 2 занятие	1. Приучать детей следить за полетом мяча. 2. Развивать «чувство мяча», внимание. 3) Формировать умение выполнять отбивание мяча ракеткой «толчком». 4) Формировать способность безопасного выполнения упражнений.	1. Ходьба и бег в парах, приставным шагом; прыжки на правой и левой поочередно; ходьба и бег спиной вперед. 2) Бросить мяч правой рукой вверх, поймать левой рукой; то же, но поймать снизу на ладонь после отскока от пола; - катать мяч на ракетке по кругу правой и левой рукой. 3. Встречные эстафеты - бросок мяча в пол -> переход во встречную колонну (в конец); - отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки после отскока в	Соблюдать интервал в колонне, чередовать упр. С отдыхом в ходьбе. Смотреть назад через плечо, поднимать ногу и захлестывать голень назад с носка. В медленном темпе 8-10 раз х*2 Следить за мячом глазами. 10-12 раз 2 шеренги разделить пополам и развернуть навстречу, расстояние между ними 2 м. Направление руки вперед,

		пол перед собой (шагом). 4. Игра малой подвижности. Прокат одновременно 2х мячей в парах.	зеркало ракетки вертикально. Ловко прокати сидя, ноги вперед.
Февраль 1 занятие	1. Развивать координацию движений, точность, быстроту. 2. Формировать способность соблюдать безопасность при выполнении упражнений с мячом и ракеткой. 3. Ознакомить с элементом игры удар «толчком» тыльной стороной.	1) Ходьба в чередовании с бегом с различным заданием по свистку (имитация стойки теннисиста, выпад вправо, влево приставными шагами боком). ОРУ без предметов. 2) Эстафеты: в ходьбе с проносом ракетки с мячом, с подбиванием мяча ракеткой, с броском теннисного мяча в корзину, обруч 3. В 2х колоннах у теннисного стола - прокатить мяч.	Следить за чередованием нагрузки, интервал. Перестроение в 2 колонны. Сформировать колонны и команды по силам равные.
Февраль 2 занятие	1. Ознакомить с сутью игры через сетку. 2. Формировать технику отбивания мяча через сетку тыльной стороной. 3. Развивать точность, ловкость, целеустремленность. 4. Формировать умение выполнять задание самостоятельно.	1. Показ удара «толчком» с подготовленным ребенком. -имитация удара в шеренге (положение ног, поворот туловища, работа руки). - отбивание мяча 2-3 раза и переход в конец колонны; -упражнение подбей 10 раз вверх; -упражнение подбей 5 раз разной стороной ракетки; -попади в круг (у стены) после отскока;	Подготовка ребенка заранее, либо приглашение со стороны. Важно! Хват ракетки! Акцентировать внимание на работе руки вперед. В колоннах у стола. Выполнение поочередно с каждым ребенком, остальные в этот момент выполняют это задание у стены, либо подбивает мячи

		-прокати мяч по ракетке (круг).	на месте. Тыльной стороной вверх. - игра малой подвижности.
--	--	---------------------------------	--

Март 1 занятие	1. Формировать технику отбивания мяча через сетку во встречных колоннах у стола 2. Развивать терпение, точность 3. Продолжать формировать умение выполнять самостоятельно задания	1. Показ ударов «толчком» через сетку с подготовленным ребенком. - имитация ударов в шеренгах 2. Отбивание в нарисованный круг на стене после отскока в пол. - отбивание в колоннах у стола - отбивание после отскока о стол -игровые упражнения отбей 2 раза подряд, 3-5 раз подряд	Распределить детей на 4 группы, каждая выполняет свое задание. Кто затрудняется, выполняет упражнение с воспитателем. Похвалить. Распределить детей.
Март 2 занятие	1. Формировать технику ударов по мячу «толчком». 2. Развивать ловкость и координацию движений. 3. Развивать интерес к занятиям физическими упражнениями, используя разные по диаметру мячи.	1. Имитация держания ракетки справа и слева; - прокатывание мяча ладошкой по краю стола; -отбивание мяча «толчком» после отскока от стола 2 раза и переход в конец своей колонны. Игровое упражнение – чья команда дольше продержит мяч на столе. Игровое упражнение «Кто дальше отобьет мяч вверх». 2. Переброска мячей один вверх,	Следить за дистанцией. Упражнение на восстановление дыхания на месте без мяча. Перестроение в колонну по 2. Похвалить тех, кто справился с заданием! Движение ракеткой вперед. Правильный хват во встречных колоннах (до сетки) и бегом назад (каждый со своим мячом)

		другой внизу, прокатывание одновременно 2х мячей. 3. Ходьба и бег с резиновым мячом большого диаметра. Упражнение после остановки: присесть, поднять мяч, отбить правой о пол, левой, двумя.	
Апрель 1/2 занятие	1. Провести диагностику уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис. 2. Закреплять технику ударов по мячу «толчком»	- Ходьба и бег, ОРУ -упражнение подбиванием мяча вверх на месте 1. Тестирование по 2 человека 2. Отбивание мяча у стены в 3х колоннах -удары «толчком» у стола, (1-2 раза)	Подбить мяч вверх как можно больше . Похвалить! В нарисованный круг 1 раз, 2-3 раза подряд после отскока о пол. Во встречных колонных на 2х столах
Апрель 2 занятие	1. Ознакомить с подачей по подброшенному мячу 2. Повторить перемещения игрока, удар «толчком» 3. Продолжать развивать координацию движений.	Показать подачу мяча «толчком». 1 группа 1.упражнение. Подача «толчком» у стола. 2 группа «меткий удар». -удары «толчком» (1-2 раза, переход в конец колонны). 3 группа -перебрасывание мячом, удар в пол -жонглирование мячом	Фронтально, боком и лицом к детям имитация в шеренге (движение руки разгибание локтя вперед). Хват ракетки проверить! Разделить детей на 3 группы: С воспитателем Самостоятельно у стены или в парах. По свистку «смена станций по кругу».

Май 1 и 2 занятие	1. Определение уровня физической готовности к игре на конец года. 2. Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	Тестирование 1) отбивание мяча через сетку подряд (количество раз) 2) отбивание мяча в колоннах у стола 3) «жонглирование» мячом самостоятельно 4) Предложить наиболее подготовленным сыграть до 5	Похвалить! Похвалить! Следить, чтобы дети не сталкивались. Напоминать правила безопасного поведения с мячом. Дать задание игра на улице на большом столе с воспитателем.
-------------------------	---	---	--

«Настольный теннис» Задачи	Методы и приемы	Часы практические
1. Знакомство детей со спортивной игрой настольный теннис. 2. Знакомство с ракеткой и мячом. 3. Упражнения с мячом на равновесие и ловкость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Игры и игровые упражнения с мячом.	Беседа, Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа 5час
1. Учить правильному выполнению движений с ракеткой (перекладывание, разучивание способов хватки ракетки) 2. Развивать мышечную силу рук. 3. Развивать умение работать с мелкими мячами. 4. Прокатывание теннисного мяча по столу рукой.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	6 часа
1. Броски мяча и ловля его двумя руками. 2. Развивать выносливость, равновесие, глазомер. 3. Обучение правильной стойке у стола («стойка теннисиста»). 3. Укреплять дыхательную систему. 4. Развивать уверенность в себе.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа 6 часа
1. Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (с приседанием, стоя на одной ноге). 2. Развитие координации движений. 3. Развивать мышечную силу рук. 4. Обучение правильным шагам у стола.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа 6 часа
1. Развитие быстроты реакции и быстроты движения. 2. Развивать выносливость, гибкость. 3. Развитие правильной осанки. 4. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля одной. 5. Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля мяча на ракетку.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	6 часа 4 часа
1. Отбивание мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока его от стола, с помощью воспитателя. 2. Учить реагировать на визуальные	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа 3 часа

контакты. 3.Совершенствовать точность движений. 4.Продолжать развивать быстроту реакции.		
1.Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой. 2.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу кистей рук. 3.Воспитывать любовь к физкультуре. 4.Развивать ориентировку в пространстве. 5.Обучение правилам игры в настольный теннис.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа 3 часа
1.Обучение технике толчком справа и слева. 2.Отработка ударов накатом. 3.Упражнять в сочетании данных элементов. 4.Продолжать развивать мышечную силу рук. 5.Закрепление правил игры в настольный теннис.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа 4 часа
1.Отработка ударов срезкой. 2.Поочередные удары правой и левой стороной ракеткой. 3.Совершенствование технических и тактических приёмов игры в настольный теннис. 4.Совершенствовать развитие выносливости, равновесия, быстроты реакции.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	8 часа
Итого		72 ч