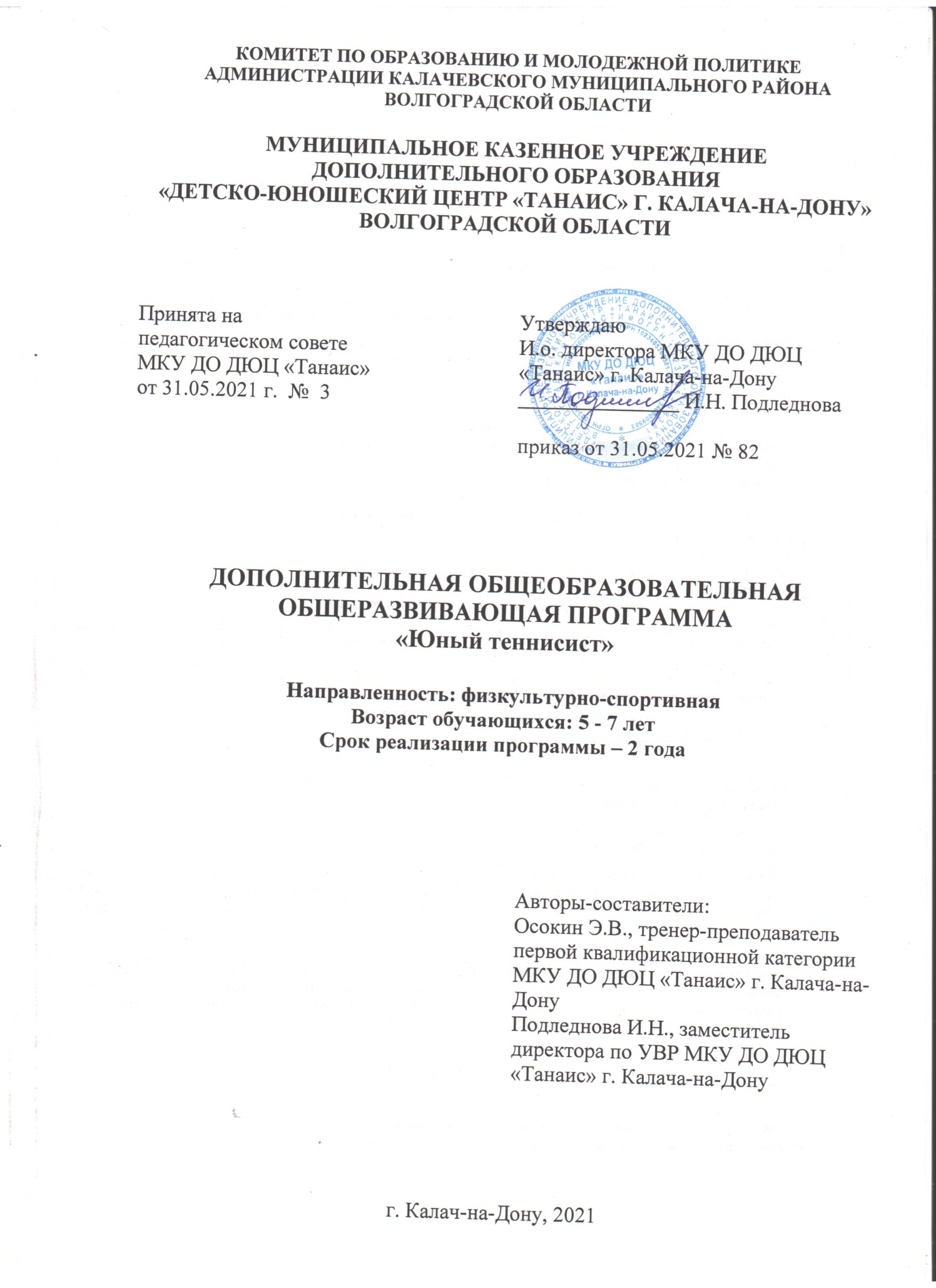
****

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

**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);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы***

В ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 64Закон 273 – ФЗ глава 7) указывается, что дошкольное образование направлено на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, на развитие индивидуальных особенностей, на создание необходимых условий для успешного освоения образовательных программ, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста.

Со вступлением же в силу с 1 января 2014 года федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – ФГОС ДО, стали актуальны изменения, касающиеся организации физкультурно-образовательной деятельности детей дошкольного возраста.

В настоящее время развитие физической культуры и спорта в Калачевском муниципальном района – это веление времени. Поэтому основополагающей задачей детско-юношеского центра «Танаис» является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья обучающихся.

В связи с этим необходимо обеспечить дошкольный мир дополнительными спортивными, физкультурно-оздоровительными программами.

Программа по настольному теннису для детей дошкольного возраста является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях. Реализация спортивно-оздоровительных задач программы позволит расширить охват детей в области физкультуры и спорта, выявить одарённых детей, с целью развития возможно будущих спортивных резервов.

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.

***Педагогическая целесообразность*** программы объясняется решением проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

***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 последостаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

***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.

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.

***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.

Количество обучающихся в группе: 1 год обучения – 15 – 20 человек, 2 год обучения – 10 – 20 человек.

***Уровень программы –*** ознакомительный.

***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. Общий объем реализации программы – 144 часа.

***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.

Возможна организация индивидуальной и групповой работы с обучающимися с применением электронных средств и дистанционных технологий обучения.

***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).

***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.

**Цели и задачи программы**

Данная программа направленна 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:** физическое развитие детей посредством обучения игре в настольный теннис.

***Задачи 1 года обучения***

**Задачи предметные:**

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

**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 2 года обучения***

**Задачи предметные:**

* 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.

**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.).

***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 программы***

**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, половинке 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, половинке 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 статокинетическую 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 поднимание 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; поднимание 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.

**Планируемые результаты 1 года обучения**

***Предметные:***

* Знают основы техники игры – хватку ракетки, стойку, упражнения с мячом и ракеткой, имитацию ударов по частям и в целом.

***Личностные:***

* сформирована культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
* сформированы жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
* созданы условия для проявления положительных эмоций;
* умеют правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

***Метапредметные:***

* развита мотивация к занятиям настольным теннисом;
* развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость);
* развиты координационные способности – меткость, глазомер;
* развиты скоростные способности;
* развиты психофизиологические процессы (восприятие, мышление, внимание, память).

***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 программы***

**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, половинке 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 половинке 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, двигательно-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 5Х15 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.

**Планируемые результаты 2 года обучения**

***Предметные:***

* владеют мячом и ракеткой, техникой игры в настольный теннис;
* имеют представление о видах спорта;
* выполняют нормативы по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников.

***Личностные:***

* сформировано умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;
* сформированы жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
* созданы условия для проявления положительных эмоций;
* умеют распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату;
* проявляют разумную смелость, решительность, уверенность в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

***Метапредметные:***

* развита мотивация к занятиям настольным теннисом;
* развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
* развиты координационные способности – меткость, глазомер;
* развиты скоростные способности;
* развиты психофизиологические процессы (восприятие, мышление, внимание, память).

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

**Календарный учебный график, 1, 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1. | сентябрь | 09 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Теория | 1 | Вводное занятие | Спортивный зал | Инструктаж ТБ |
| 2. |  | 14 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 3. |  | 16 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Теория | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 4. |  | 21 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 5. |  | 23 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 6. |  | 28 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 7. |  | 30 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 8. | октябрь | 05 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 9. |  | 07 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 10. |  | 12 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Теория | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 11. |  | 14 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 12. |  | 19 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 13. |  | 21 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 14. |  | 26 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 15. |  | 28 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 16. | ноябрь | 02 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 17. |  | 09 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 18. |  | 11 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 19. |  | 16 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 20. |  | 18 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Теория | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 21. |  | 23 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 22. |  | 25 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 23. |  | 30 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 24. | декабрь | 02 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 25. |  | 07 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Теория | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 26. |  | 09 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 27. |  | 14 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 28. |  | 16 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 29. |  | 21 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 30. |  | 23 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 31. |  | 28 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 32. |  | 30 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 33. | январь | 11 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Контрольное занятие | Спортивный зал | Сдача контрольных нормативов |
| 34. |  | 13 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 35. |  | 18 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 36. |  | 20 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 37. |  | 25 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 38. |  | 27 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 39. | февраль | 01 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 40. |  | 03 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 41. |  | 08 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 42. |  | 10 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 43. |  | 15 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Теория | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 44. |  | 17 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 45. |  | 22 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 46. |  | 24 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 47. | март | 01 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 48. |  | 03 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 49. |  | 10 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 50. |  | 15 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 51. |  | 17 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 52. |  | 22 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 53. |  | 24 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 54. |  | 29 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 55. |  | 31 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 56. | апрель | 05 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 57. |  | 07 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 58. |  | 12 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 59. |  | 14 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 60. |  | 19 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 61. |  | 21 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 62. |  | 26 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 63. |  | 28 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Игра на счет |
| 64. | май | 05 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 65. |  | 12 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | СФП | Спортивный зал | Упражнения с инвентарем для наст. тенниса |
| 66. |  | 17 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Точность выпол  нения заданий |
| 67. |  | 19 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 68. |  | 24 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Игра на счет |
| 69. |  | 26 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Игра на счет |
| 70. |  | 31 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | ОФП | Спортивный зал | Упражнения на силу |
| 71. | июнь | 02 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Контрольное занятие | Спортивный зал | Сдача контрольных нормативов |
| 72. |  | 07 | 1100 - 1130  1140 - 1210 | Практика | 1 | Техника игры в настольный теннис | Спортивный зал | Соревнования |

**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.

**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.

**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.

**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 насоздание  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 и дистанционная технологии.

***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).

**Список литературы**

**Литература для педагогов**

1. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». Методическое пособие. Москва 2019.
2. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. Москва: издательство Спорт, 2015.
3. Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии: учебное пособие для ВГФКА. Москва: издательство «Физкультура и спорт», 2007, 103 с.
4. Команов В.В., Барчукова Г.В. «Начальная подготовка в настольном теннисе». Методическое пособие Москва 2017, Федерация настольного тенниса России.
5. Команов В.В. «Тренировочный процесс в настольном теннисе». Учебно-методическое пособие М:Советский спорт 2016.
6. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма: учебное пособие для студентов ВГПУ. Москва: издательство «Просвещение», 2006, 239 с.
7. Лёвочкина О.Е., Винер А.М., Громыко Л.А. Программа Настольный теннис: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Москва: издательство Министерство образования Российской Федерации, 1999, 50 с.
8. Морозов А.А. Невская ракетка: программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста. Санкт-Петербург: издательство «Детство-Пресс», 2006, 64 с.
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: Москва: издательство «Просвещение», 2006, 430 с.
10. Программа «Настольный теннис»: учебная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ. Москва: издательство «Советский спорт», 2009, 144 с.

7.Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Москва: издательство «Спорт», 2016.

**Литература для родителей и детей**

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

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

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

**Приложение 1**

**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 **«Начинай1»** 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 делиться 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, удержать 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 удержать 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.

**Описании 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 желательно 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 (чередуя 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 (чередуя то в правую, то в левую сторону) и по сигналу выполняют правильную хватку.

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

**Приложение 2**

**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 противоходом 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 игрес тренером (партнёром).

**Приложение 4**

**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 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.

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **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.
7. **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.
8. **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** | **неудовлет-**  **ворительно** |
| 5 – 6 лет | 60 | 58 | 48 | 39 | 26 |
| 6 – 7 лет | 105 | 98 | 80 | 65 | 44 |

**Приложение 5**

**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**

**А. 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 ½ стола из позиции игры слева;

- подрезка попеременно слева и справа на 1/3 стола против подрезки справа на ½ 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  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. | 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;  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 упражнение «попади в обруч»! (расстояние 1,5-2 м).  8. Упражнение на внимание «части тела!», «переложи ракетку» (правиль  ный хват)! | 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, 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 упражнение попади в круг.  3. Подбивание мяча вверх на высоту 20-30 см.  4 . Эстафета «Понеси не урони»!  5. Игра малой подвижности «части тела» | 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 – 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 игральный 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;  беседа о сути игры «отбей мяч ракеткой после отскока»:  - от пола  - от стены «отбей 1 раз, 2 раза подряд»! | 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. |
| 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. | - перекладывание из руки в руку, наклоны с перекладыванием 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 тенниса | 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.  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 | 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, 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 движений  3. Формировать способности к самостоятельным игровым действиям с мячом | 1. Ходьба и бег с различными положениями рук, со сменой направления движения, «змейкой». 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»! | На носках, пятках, внешнем своде стопы, прыжками, выпадами с имитаций  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 пол перед собой (шагом).  4. Игра малой подвижности. Прокат одновременно 2х мячей в парах. | 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, 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 2хколоннах 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;  -прокати мяч по ракетке (круг). | 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 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 вверху, 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. | Следить за дистанцией.  Упражнение на восстановление дыхание 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) |
| 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 контакты.  3.Совершенствовать точность движений.  4.Продолжать развивать быстроту реакции. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа  3 часа |
| 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 |