

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующей
МАДОУ «Детский сад №72»
от 01.10.2021г.
Заведующая _____ Салмина Л.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

ПРИНЯТА:

Решением педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №72»
Председатель _____ С.Ю.Зантимирова
Протокол № _1_ от 01.10.2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Актуальность, новизна программы.....	4
2. Цель и задачи программы	6
3. Формы организации двигательной деятельности	7
4. Срок реализации рабочей программы.....	7
5. Этапы реализации дополнительной образовательной программы.....	7
УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	8
1. Структура занятия.....	10
2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
1. Перспективное планирование деятельности	13
2. Формы работы с родителями.....	28
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	28
1. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста.....	29
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	29
ЛИТЕРАТУРА.....	31
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Все перечисленные качества необходимы детям в процессе их дальнейшей жизни. Обучая детей игре в настольный теннис, следует учитывать особенности их восприятия информации. Именно разнообразные подвижные игры создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

В играх с мячом разного диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также ходьбе, перемещениях, прыжках. Во время проведения подвижных игр с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка. Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей. В игре настольный теннис создаются благоприятные условия для

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

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

1. Актуальность, новизна программы

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ «Об образовании» (ст.51), действующие «Санитарно – гигиенические правила и нормы».

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования); взаимодействие с родителями (законными представителями), педагогами ДООУ и социальными партнерами.

Проблема в том, что при скоростном ритме жизни, плохой экологии, отсутствием здорового образа жизни, родители часто не замечают недостатков в физическом развитии своего ребенка. Задача коллектива ДООУ, в том числе и инструктора физической культуры вести разъяснительную работу среди родителей и населения. Наблюдения показали, что у дошкольников наступает

быстрая утомляемость, неправильная осанка, дети часто отсутствуют в ДООУ по причине простудных и иных заболеваний, которые можно было избежать.

Актуальность данной программы заключается в совершенствовании двигательной деятельности детей на основе формирования потребности детей в движениях, содействии гармоничному физическому развитию, через многообразие видов спорта.

А также создание и развитие сетевого взаимодействия образовательных учреждений и объединений образовательных организаций (ассоциаций, союзов и т.п.), направленных на совершенствование системы непрерывного образования и реализации модели образовательного сообщества.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: популяризация тенниса у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Образовательного направления:

- Обучать правилам игры в настольный теннис;
- Обучать основным приемам игры.

Оздоровительного направления:

- Формировать скоростную выносливость, гибкость;
- Формировать быстроту реакции;
- Формировать координацию и быстроту движения;
- Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Воспитательного направления:

- Воспитывать спортивную дисциплину;
- Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- Формировать адекватную самооценку личности, нравственное

самосознание, мировоззрение, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

3. Формы организации двигательной деятельности

- 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 «Настольный теннис»;
- Индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

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

4. Сроки реализации рабочей программы

Курс программы «Настольный теннис» рассчитан на 2 года при проведении 1 занятия в неделю для старшей группы (общий объем – 15 ч.), 1 занятие в неделю для подготовительной группы (общий объем – 18 ч.). Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

5. Этапы реализации дополнительной образовательной программы

I этап – проведение входящей диагностики детей (сроки проведения: первая – третья неделя сентября); цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности.

Анкетирование родителей (сроки проведения: первая – вторая неделя сентября); цель анкетирования: выявить родителей с повышенным интересом в здоровом образе жизни.

Составление планирования, подготовка материальной и методической базы.

II этап – запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок.

III этап – подведение итогов: проведение итоговой диагностики (сроки проведения: вторая неделя мая); цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в спортивных соревнованиях.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Структура проведения занятий

Таблица 1

Структура проведения занятий

Часть занятия	Длительность		Темп
	старшая группа	подготовительная группа	
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	6 минут	7 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	15 минут	18 минут	выше среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения)	4 минуты	5 минут	умеренно-медленный
ИТОГО:	25 минут	30 минут	

2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Диагностика уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.

1) «Подбей мяч ракеткой» (число раз, координация, ловкость).

2) «Отбей мяч через сетку» (точность), число раз «чувство мяча» выполненное подряд.

1) «Подбей мяч ракеткой»

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

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

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

2) «Отбей мяч через сетку»

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

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

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

Таблица 2

Ориентировочные показатели физической подготовленности к игре в настольный теннис

Тест	Возраст					
	старшая группа 5-6 лет			подг. группа 6-7 лет		
«Подбей мяч ракеткой»	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	уровень (кол-во раз)			уровень (кол-во раз)		
Мальчики	8-10	3-8	0-3	10-15	6-8	2-6
Девочки	5-8	2-5	0-2	6-10	4-6	2-4
«Отбей мяч через сетку»	4-6	2-4	0-2	6-8	4-6	2-4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Перспективное планирование деятельности

Таблица 3

Перспективный план обучения элементам настольного тенниса в организованной образовательной деятельности на год

Месяц № Занятия	Задачи	Средства	Примечания
Сентябрь 1, 2 занятие	1. Ознакомить детей с инвентарем (теннис мяч) 2. Определить уровень развития двигательных	1. Сообщение теоретических сведений (какие игры с мячом ты знаешь?)	В начале деятельности выдать мячи в руки, в ходьбе и

	<p>способностей детей.</p> <p>3. Создать предпосылки для развития физических качеств (ловкость, координация движений) и волевых (внимание)</p> <p>4. Ознакомить с элементами жонглирования мяча</p>	<p>2. Подбрасывание мяча вверх и его ловля (двумя руками)</p> <p>3. Бросить в пол правой рукой (л.р) и поймать двумя руками; одной рукой</p> <p>4. Прокатывание мяча в парах</p> <p>5. Игровые упражнения «попади в обруч!»</p> <p>6. Игровое упражнение «Поймай мяч»</p> <p>- ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ-</p>	<p>беге с мячом. По свистку – остановка (переложить мяч из руки в руку) «Смело шагай, мяч не теряй!»</p> <p>4. Выполнять фронтально в парах</p> <p>5. Выполнять в колоннах поточно</p> <p>6. в кругу</p>
<p>Сентябрь 3,4 занятие</p>	<p>1. Развивать положительный интерес к физическим упражнениям с использованием различных предметов по весу мячей</p> <p>2. Ознакомить детей с инвентарем (ракетка теннисная)</p> <p>3. Сообщить правила безопасного поведения при упражнениях с ракеткой и мячом</p> <p>4. Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре</p> <p>5. Продолжать развивать ловкость, координацию движений, точность в</p>	<p>1. упражнения с резиновыми, пластмассовыми мячами большого диаметра</p> <p>2. с ракеткой (хват ракетки, отведение ракетки вправо-влево)</p> <p>3. Перекладывание ракетки из руки в руку</p> <p>4. «жонглирование» теннисным мячом</p> <p>а) на месте вверх вниз</p> <p>б) в движении вперед</p> <p>в) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой рукой</p> <p>5. удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте</p> <p>6. Игровое упражнение</p>	<p>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</p> <p>4. следить за мячом глазами, проверять расстояние между детьми</p> <p>Б) 2-3 шага вперед, назад</p> <p>В) выполнять на месте, затем 1 мячом в паре (ловить 2мя руками)</p>

	бросках, ловле и перемещении по площадке, залу	«прокати мяч»! 7. Игр. упражнение «попади в обруч»! (расстояние 1,5 – 2 м) 8. упражнение на внимание «части тела!», «переложи ракетку» (правильный хват)!	6. Выполнять парами от середины боковой линии зала Следить за интервалом в парах 7. Упражнения выполнять только мячом в 4-5 колоннах
Октябрь 1,2 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 приставными шагами, 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 - игр. Упражнение попади в круг 3) подбивание мяча вверх на высоту 20-30 см. 4) Эстафета «Понеси не урони»! 5) Игра малой подвижности «части тела»	1) следить за дистанцией во время бега – наклон туловища чуть вперед, нога впереди 2) на разную высоту, следить глазами. Каждый со своим мячом. Потерял мяч – врились на место. Следить за расстоянием между детьми. Ловля в наклоне туловища вперед, в паре одним мячом 3) Проверить расстояние между детьми, выполнять на месте, проверить хват ракетки! 4) Дойти с мячом 4-5 м на ракетке обратно. Уронил – подними.

<p>Октябрь 3,4 занятие</p>	<p>1) формировать технику владения мячом при «жонглировании», подбивание мяча в движении 2) Развивать выносливость, координации, движений, внимание 3) формировать привычку к согласованным совместным действиям</p>	<p>1) Ходьба и бег с различными заданиями в парах 2) ОРУ в 2 колоннах с игр.упражнением по свистку – присесть, подпрыгнуть и т.д. 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 (упр.малой подвижности)</p>	<p>Высоко поднимая колени, захлестывание голени назад, боком, проверять расстояние между детьми – поднятые руки вперед 2 шеренги перестроить велем пополам на 4 колонны. Подбросить 2 раза и бегом обратно. 4) Проверить игровой хват, следить за мячом глазами. Не поднимать руки, выше пояса! Руки согнуты в локте!</p>
<p>Ноябрь 1,2 занятие</p>	<p>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</p>	<p>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 Упр.в праха А) переброска 1 мяча Б) прокатывание мячей В) бросок мяча в пол и</p>	<p>С резиновыми мячами большого диаметра. Следить за передвижением в среднем темпе. 2) Сложить большие мячи, взять ракетки и мячи. С теннисными мячами двумя руками (расстояние 1,5-2 м) Выполнять в парах</p>

	4) Формировать привычку к совместным согласованным действиям	ловля после отскока на месте, затем в паре Г) беседа о сути игры «отбей мяч ракеткой после отскока»: - от пола - от стены «отбей 1 раз, 2 раза подряд»!	(один набрасывает) в колонне после броска в пол.
Ноябрь 3,4 занятие	1) Формировать технику: А) подбивания мяча вверх на разную высоту; Б) отбивание мяч в пол «дриблинг» ракеткой на месте 2) создавать предпосылки для развития физических и морально-волевых качеств 3) Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений с элементами тенниса	ОРУ на месте с теннисным мячом, эстафеты: с прокатыванием мяча, с броском в корзину, с переброской через веревку. А) подбивание мяча на месте высоко, на месте низко, чередуя высоту Б) отбивание мяча после отскока ракеткой в стенку В) катание мяча в паре Г) отбивание мяча после броска в пол партнеру Игровое задание: - сбей кеглю - в кругу отбей мяч ракеткой	- переключивание из руки в руку, наклоны с переключиванием между ног, прыжки с отбиванием и ловлей мяча 40-50 4-10 В обруч, расстояние 1-1,5 м в шеренге В парах, один набрасывает, 2 отбивает. 5-6 раз, затем меняются. В колоннах Набрасывает в пол водящий
Декабрь 1,2 занятие	1) Развивать подвижность лучезапястных суставов кисти, ловкость, координацию, внимание	Ходьба и бег в парах с остановкой и поворотом по свистку, выпадами ОРУ с ракеткой - круговые движения пр.	Высоко поднимая колени вперед. Выполнять 3-5 раз в одну сторону, 3-5 в другую.

	<p>2) формировать технику перемещений выпадами, подбивания мяча тыльной стороной ракетки</p> <p>3) Развивать способность к взаимодействию при выполнении физических упражнений с элементами тенниса</p>	<p>и левой рукой</p> <p>- вращение кисти по восьмерке</p> <p>Эстафета: бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, челночный бег с тен. мячом, игр.упр. «козлик»</p> <p>2) выпады вправо и влево, на месте вперед-назад, ходьбе по кругу, игра «сделай фигуру» имитация</p> <p>2) подбивание мяча на месте тыльной стороной ракетки, отбивание мяча после отскока от пола тыльной стороной ракетки, сначала имитация</p>	<p>Добиваться большей амплитуды</p> <p>- с малым резиновым мячом (в 3х) выполнять бросок в пол в ноги двумя руками, стоящий в середине должен подпрыгнуть и развести ноги</p> <p>2) проверить хват, две выполнять вперед, следить за вертикальным положением рук.</p>
<p>Декабрь 3,4 занятие</p>	<p>1.Развивать ловкость, быстроту точность</p> <p>2.формировать технику:</p> <p>а)отбивание мяча тыльной стороной ракетки.</p> <p>Б)подбивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки.</p> <p>3.Формирование способности самостоятельным игровым действиям с мячом.</p>	<p>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</p> <p>2)подбивание мяча</p> <p>А)тыльной стороной с продвижением вперед назад</p> <p>• Усложнение!</p>	<p>На носках, пятках, внешнем своде стопы.</p> <p>Перестроить в 2 колонны</p> <p>На месте, проверить хват</p> <p>2-5 раз</p>

		<p>подбивать мяч менять поочередно сторону ракетки</p> <p>Б) отбивание мяча после отскока от пола.</p> <p>3)Игра малой подвижности в 3-х группах «Подбрось-поймай» игры с мячом.</p> <p>4)”Закати мяч в ворота”</p>	<p>сначала 2-5 раз одной стороной, затем поочередно через скамейку в парах в 3 колоннах, набрасывает подготовленный ребенок.</p> <p>Входящий бросает тен.мяч поочередно снизу детям вверх, они должны поймать и вернуть.</p> <p>4) в 3х колоннах прокат тен.мяча в ворота дуги, бегом вернуться</p>
<p>Январь 1,2 занятие</p>	<p>1) Повторить изученные подводящие упражнения с мячом и ракеткой.</p> <p>2) Развивать ловкость и координацию движений</p> <p>3) Формировать способности к самостоятельным игровым действиям с мячом</p>	<p>1) Ходьба и бег с различными положениями рук, со сменой направления движения, «змейкой».</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>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;</p> <p>Игр.упр.: бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему</p>	<p>На носках, пятках, внешнем своде стопы, прыжками, выпадами с имитацией</p> <p>4-6 раз подряд</p> <p>Следить, чтобы согнутая в локте рука была на уровне пояса.</p> <p>Имитация движения в шеренге, выполнять в 3х колоннах.</p> <p>Спросить, кто выполнил более 2х раз подряд.</p>

		несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть Игры с мячом «Попади в цель»!	Похвалить. В колоннах, попасть прокатом мяча в кегли.
Январь 3,4 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 приставными шагами, прыжками, на правой и левой поочередно, ходьба и бег спиной вперед. 2) Бросить мяч правой рукой вверх, поймать левой рукой (наоборот); то же, но поймать снизу на ладонь после отскока от пола - катать мяч га 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 1,2 занятие	1) Развивать координацию движений, точность, быстроту	1) Ходьба в чередовании с бегом с различным заданием по свистку	Следить за чередованием нагрузки, интервал.

	<p>2) Формировать способность соблюдать безопасность при выполнении упражнений с мячом и ракеткой</p> <p>3) Ознакомить с элементом игры удар «толчком» тыльной стороной</p>	<p>(имитация стойки теннисиста, выпад вправо, влево приставными шагами боком; ОРУ б/п)</p> <p>2) Эстафеты: в ходьбе с пронесом ракетки с мячом, с подбиванием мяча ракеткой, с броском тен.мяча в корзину, обруч</p> <p>3) в 2х колоннах у теннисного стола - прокатить мяч</p>	<p>Перестроение в 2 колонны.</p> <p>Сформировать колонны и команды по силам равные.</p> <p>Дети стоят во разные стороны стола в колонных упр.по свистку</p>
<p>Февраль 3,4 занятие</p>	<p>1) Ознакомить с сутью игры через сетку</p> <p>2) Формировать технику отбивания мяча через сетку тыльной стороной</p> <p>3) Развивать точность, ловкость, целеустремленность</p> <p>4) Формировать умение выполнять задание самостоятельно</p>	<p>1) Показ удара «толчком» с подготовленным ребенком.</p> <p>-имитация удара в шеренге положение ног, поворот туловища, работа руки)</p> <p>- опробывание у стола после отскока мяч в стол</p> <p>- «КРУТИЛОВКА»</p> <p>- отбивание мяча 2-3 раза и переход в конец колонны</p> <p>-упр.подбей 10 раз вверх</p> <p>-упр.подбей 5 раз разной стороной ракетки</p> <p>-попади в круг (у стены) после отскока</p> <p>-прокати мяч по ракетке</p>	<p>Подготовка ребенка заранее, либо приглашение со стороны.</p> <p>Важно! Хват ракетки! Акцентировать внимание на работе руки вперед. В колоннах у стола.</p> <p>Выполнение поочередно с каждым ребенком, остальные в этот момент выполняют это задание у стены, либо подбивает мячи на месте. Тыльной стороной вверх.</p> <p>- игра малой подвижности</p>

		(круг)	
Март 1,2 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	Обратить внимание на положение ракетки Распределить детей на 4 группы, каждая выполняет свое задание. Те у кого получается. Кто затрудняется выполняет упражнение с воспитателем. Похвалить. Распределить детей
Март 3,4 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 ладонью 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. - игр.упр. «Кто дальше отобьет мяч вверх» 2. Переброска мячей один вверх, другой вниз, прокатывание	Следить за дистанцией. Упр.на восстановление дыхания на месте без мяча. Перестроение в колонну по 2. Похвалить тех, кто справился с заданием! Движение ракеткой вперед. Правильный хват во встречных колоннах (до сетки) и бегом назад (каждый со своим мячом)

		<p>одновременно 2х мячей</p> <p>3. Ходьба и бег с резиновым мячом большого диаметра. Упр.после остановки. Присесть, поднять мяч, отбить правой о пол, левой, двумя</p>	<p>Выполнять на двух столах с помощью воспитателя и инструктора физкультуры. Обязательно похвалить всех.</p>
<p>Апрель 1,2 занятие</p>	<p>1. Провести диагностику уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.</p> <p>2. Закреплять технику ударов по мячу «толчком»</p>	<p>- Ходьба и бег, ОРУ -упражнение подбиванием мяча вверх на месте</p> <p>1. Тестирование по 2 человека</p> <p>2. Отбивание мяча у стены в 3х колоннах -удары «толчком» у стола, (1-2 раза)</p>	<p>Подбить мяч вверх как можно больше. Похвалить!</p> <p>В нарисованный круг 1 раз, 2-3 раза подряд после отскока о пол.</p> <p>Во встречных колонных на двух столах</p>
<p>Апрель 3,4 занятие</p>	<p>1. Ознакомить с подачей по подброшенному мячу</p> <p>2. Повторить перемещения игрока, удар «толчком»</p> <p>3. Продолжать развивать координацию движений</p>	<p>Показать подачу мяча «толчком». Повторить момент удара по мячу, положение ракетки</p> <p>- и.п. стоя</p> <p>- и.п. сидя</p> <p>1 группа</p> <p>1.упр.</p> <p>Подача «толчком», опробование у стола</p> <p>2 группы «меткий удар» -удары «толчком» (1-2 раза, переход в конец колонны)</p> <p>3 группа</p> <p>-перебрасывание мячом, удар в пол</p>	<p>Фронтально, боком и лицом к детям имитация в шеренге (движение руки разгибание локтя вперед). Хват ракетки проверить!</p> <p>Разделить детей на 3 группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с инструктором; • воспитателем • самостоятельно у стены или в парах <p>По свистку «смена станций по кругу»</p>

		-жонглирование мячом	
Май 1,2 занятие	1.Развивать координацию движений, точность, быстроту. 2. Развивать ловкость и координацию движений 3. Определение уровня физической готовности к игре на конец года	1) Ходьба в чередовании с бегом с различным заданием по свистку (имитация стойки теннисиста, выпад вправо, влево приставными шагами боком; ОРУ б/п) 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; 3) Отбивание теннисного мяча тренером посланного с противоположной стороны стола.	Следить за чередованием нагрузки, интервал. Перестроение в две колонны. 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 Похвалить!
Май 3,4 занятие	1. Определение уровня физической готовности к игре на конец года 2. Развивать навыки самостоятельных действий с мячом 3. Ознакомить с игровыми моментами одиночной игры	Тестирование 1) отбивание мяча через сетку подряд (количество раз) 2) отбивание мяча в колоннах у стола 3) «жонглирование» мячом самостоятельно 4) Предложить наиболее подготовленным	Похвалить! Похвалить! Следить, чтобы дети не сталкивались. Напоминать правила безопасного поведения с мячом.

		сыграть до 5 очков	Дать задание игра на улице на большом столе с воспитателем.
--	--	--------------------	---

2. Формы работы с родителями

1. Наглядная информация: стенды (родители могут увидеть достижения детского сада и воспитанников), новости о спортивных праздниках;
2. Консультация: «Полезь настольного тенниса для детей»;
3. Анкетирование.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. «История развития настольного тенниса» (см. Приложение №)
2. «Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис»
3. «Требование безопасности во время занятий»
4. «Правила игры в настольный теннис»
5. «Полезь игры в «Настольный теннис»
6. «Правильная стойка и правила перемещения теннисиста»
7. Разминка в настольном теннисе (упражнения в беге, прыжках, для мышц рук, для мышц туловища, для мышц ног).
8. Описание упражнений на меткость; в парах; в ловле; бросании, отбивании мяча; в равновесии; жонглировании мячом; эстафеты;
9. Описание правильному держанию ракетки, отбиванию мяча ракеткой; стойке; выпадам;
10. Общеразвивающие упражнения с ракеткой;
11. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.
12. Картинки «Настольный Теннис».

1. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста

- Физкультурный зал;
- Мячи (теннисные, малого размера);
- Ракетки;
- Теннисный стол;
- Корзина.

Наглядный материал:

- Иллюстрации видов спорта;
- Игровые атрибуты;
- Стихи, загадки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Формы подведения итогов:

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й.Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992
2. Амелин, А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. – М.: ФиС, 2005
3. Богушас, В.М. Играем в настольный теннис / В.М. Богушас. – М.: Просвещение, 1987
4. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2004
5. Доринина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доринина// Дошкольная педагогика. – 2007. - №4
6. Морозова, А.А. Невская ракетка / А.А. Морозова. – СПб.: Детство – Пресс, 2006
7. Орлова, Л.Т. Настольный теннис. Учебное пособие / Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков – М.: Лань, 2020

История развития настольного тенниса



Какая страна стала прародительницей игры в пинг-понг, уверенно сказать нельзя. Есть несколько версий - самая популярная, что она взяла свое начало в Английском королевстве, как домашняя версия Королевского Тенниса. Но есть версии о зарождении игры в Америке, Китае, Южной Африке. В то время играли в пинг-понг на улице. До наших дней дошли старинные гравюры, где изображены люди, играющие ракетками в игру с мячом.

Игра из-за необходимости использовать площадку маленьких размеров постепенно перешла в здания. Сначала сетка располагалась на полу. Со временем начали играть на столах, появилось подобие сетки, которая сначала была сделана из подручных материалов. Специальных правил не было. Из-за неприхотливого спортивного инвентаря, играть можно было где угодно, что и послужило толчком для дальнейшего развития.

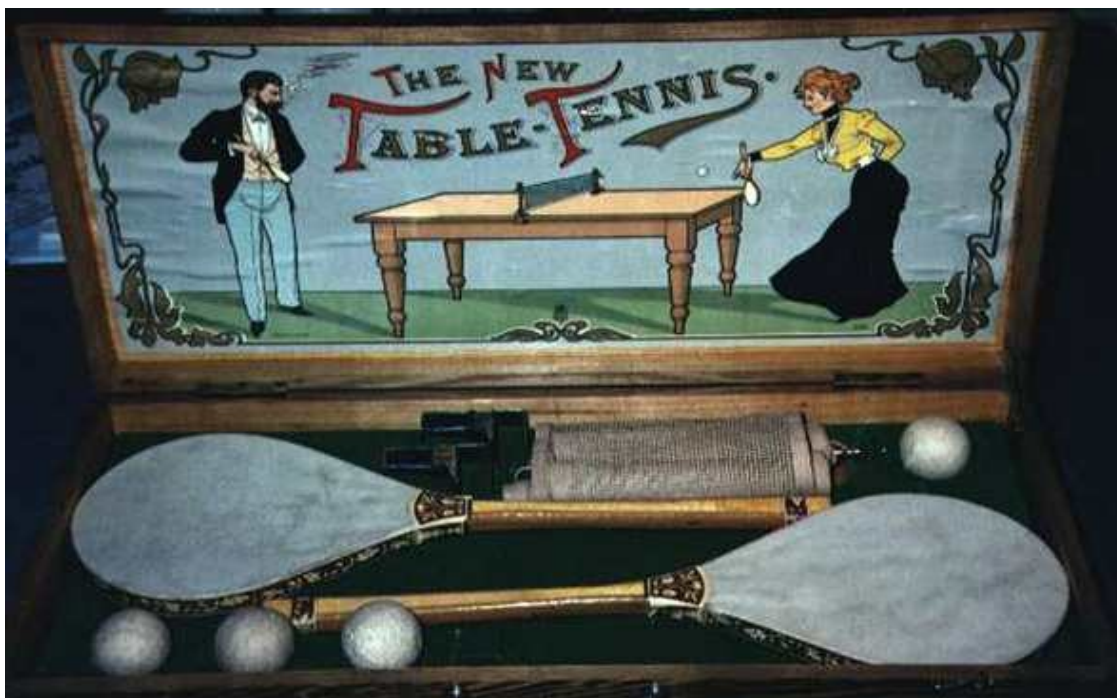
Развитие тенниса в мире

В девятнадцатом веке мощное развитие промышленности и конкуренция среди товаропроизводителей помогла в совершенствовании спортивного оборудования. В изготовлении инвентаря применялись современные материалы и технологии, изменился дизайн ракеток, проводились эксперименты с шариками.

В 1891 году произошла замена цельного на полый шарик. Эта заслуга принадлежит англичанину Д. Гиббу, столкнувшись с игрушечными пустотелыми

внутри разноцветными шарами, он решил использовать их для игры в теннис.

Производство ракеток из фанеры и укороченная ручка, уменьшили их вес в 3 раза. Экспериментировали и с материалами для покрытия ракетки. Инициатором этих изменений - считается Е. Гуд. В 1902 г. он сделал поверхность ракетки резиновой, и смог применить новую технику игры, закручивая мяч. Это помогало ему выигрывать турниры.



Со временем пинг-понг, стал не только приятным времяпровождением, а и современным видом спорта. Впервые проводятся соревнования - Лондонский Чемпионат (1900 г.) и международный турнир в Индии (1901 г.). Д. Джаквес официально зарегистрировал в 1901 г. фирменное название игры - «пинг-понг».

В 1926 г. доктор Г. Ле-Мана организовал международную федерацию настольного тенниса (ИТТФ), председателем избран — А. Монтегю. В том же году в Лондоне состоялся первый мировой чемпионат.

Популярность пинг-понга связана с улучшением качества инвентаря и его стандартизацией, усовершенствованием правил соревнований. Игра стала интересной и динамичной, количество поклонников постоянно росло.



На спортивной арене в первой половине двадцатого века лидировали венгерские теннисисты, с 1951 г. фаворитами настольного тенниса стали спортсмены из Азии.

В Риме в 1960 году прошли первые Параолимпийские игры по настольному теннису.

В 1961 г. произошла революция в настольном теннисе. Спортсмены из Японии применили удар - топ-спин, названный «дьявольский мяч из Токио». Это кардинально изменило тактику игры, сделав японцев непобедимыми. МОК включил настольный теннис в программу летней Олимпиады 1988 года в Сеуле.

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис

Столы. По большому счету играть в настольный теннис можно на любом столе, пригодном для этих целей. Однако для удобства подготовки к соревнованиям и участия в них, чтобы все игроки были в равных условиях, правилами соревнований установлены определенные требования, которым должен соответствовать стол для игры в настольный теннис (см. *рис. 1*). И хотя требования к столам одинаковые. Столы для игры в настольный теннис делят на *стационарные* — массивные устойчивые столы, которые используют в основном на соревнованиях, и *складные (передвижные)* — они складываются и занимают мало места. Внутренние ножки у них на колесах, что позволяет легко убирать столы и транспортировать в любое место игрового зала. Такие столы используют в основном только для тренировок.

Различают также столы для помещений и всепогодные столы, которые можно использовать на открытых площадках. Они защищены специальным покрытием и не боятся ни солнца, ни дождя.

Поверхность столов для настольного тенниса бывает двух цветов: темно-зеленого (традиционно) и темно-синего цвета (современный вариант). Для игры на столах темно-синего цвета рекомендуется использовать мячи оранжевого цвета.

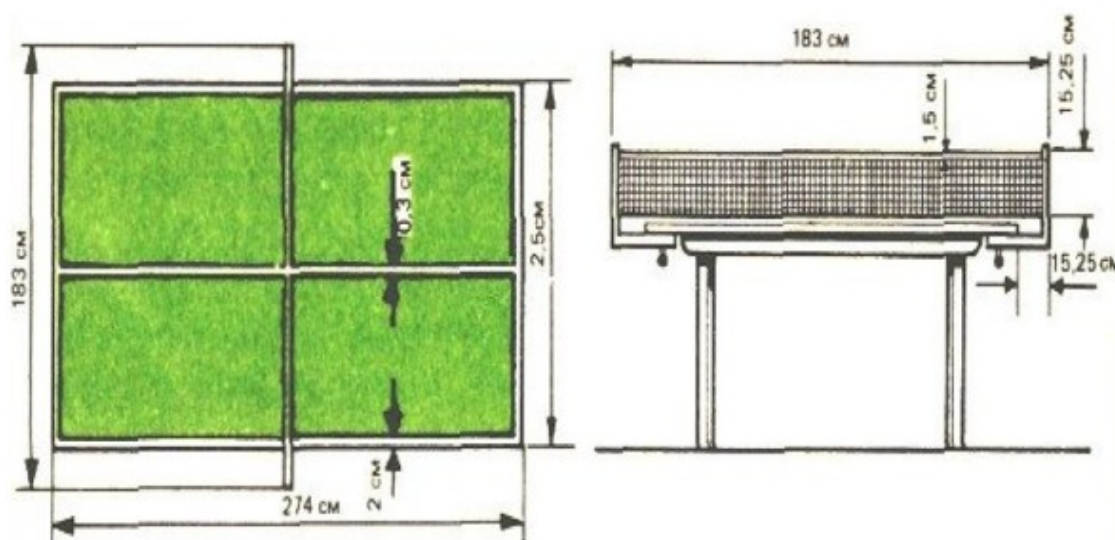


Рис. 1. Стол для игры в настольный теннис.

Мячи. Мяч для игры в настольный теннис — самый маленький и самый легкий

из всех мячей, используемых в современных спортивных играх. Его диаметр составляет 40 мм, а весит он всего 2,7 г. Мячи выпускают двух цветов: белого — для игры на зеленых столах; и оранжевого — для игры на столах темно-синего цвета. Мячи различаются по качеству — одна, две и три звезды, которые обычно промаркированы на самом мяче. Мячи с одной и двумя звездами используют, как правило, на тренировках; с тремя звездами считаются соревновательными.



Основания. Большое значение для успешной игры в настольный теннис имеет правильно подобранное основание. Поскольку ракетка является продолжением руки, то подбирать ее следует, исходя из длины руки, силы мышц, размера кисти. При подборе необходимо учитывать такие параметры, как вес, толщина, форма ручки и сила отскока мяча.

Выпускают ракетки с пятью видами ручек, но используют в основном три из них:



Выбор ручки зависит от стиля игры.

Накладки. Большое значение для качества игры имеет материал, которым оклеена игровая поверхность основания ракетки — так называемые накладки. Современная игра в настольный теннис строится на разнообразных вращениях мяча, которые можно придать только каучуковыми накладками.

Накладки выпускают двух цветов — красного и черного. По правилам соревнований обе стороны ракетки должны быть оклеены наклейками разного цвета, даже если они одинакового качества.

Приложение №

Утверждаю

Заведующая МАДОУ «Детский сад №72»

_____ Салмина Л.С.

Введено в действие

Приказом от _____ 2020 № _____

Инструкция

по технике безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках;
 - при игре на слабо укрепленном столе.
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю - тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Правила игры в настольный теннис для дошкольников.

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

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

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

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

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

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

Каждая ошибка дает очко противнику. Партия считается выигранной,

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

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

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

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

Приложение №

Польза игры в «Настольный теннис»

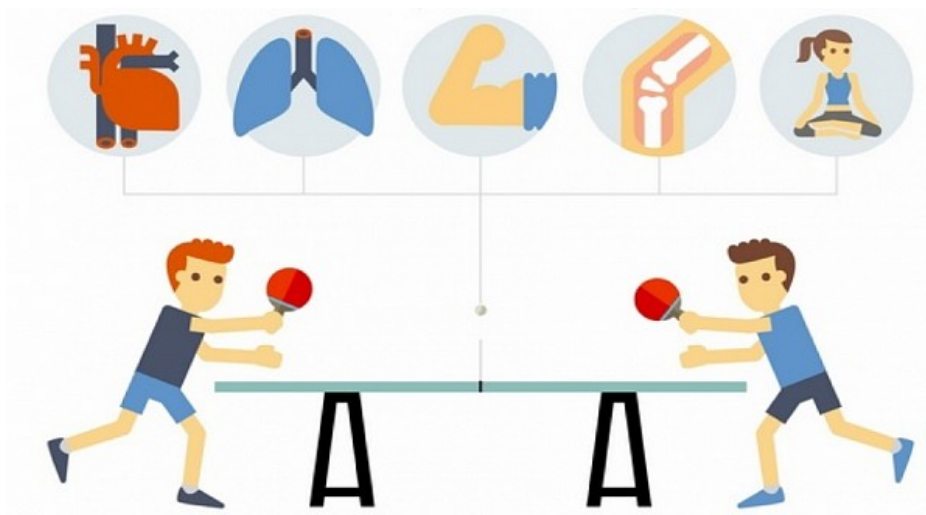
Настольный теннис – не только увлекательная, но и полезная для детского здоровья игра. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма ребёнка и даёт мощное развитие психики.

Хорошее зрение

Одно из самых полезных упражнений для глаз – это поочередно смотреть на предмет рядом с собой, а затем – в удалении. Играя в настольный теннис, дети постоянно следят взглядом за мячиком, который находится то близко, то далеко. При этом мяч ещё и движется в разных направлениях. Такая тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение, снимает усталость после длительной работы с учебниками или гаджетами. Офтальмологи рекомендуют занятия настольным теннисом и близоруким, и дальноруким, а также, после операций на глазах.

Развитие крупной и мелкой моторики

Игра в настольный теннис оттачивает движения кистей до ювелирного совершенства. За 15 минут игры в настольный теннис игрок меняет положение руки, держащей ракетку, несколько сотен и даже тысяч раз. Настольный теннис способствует формированию аккуратного каллиграфического почерка, помогает в развитии художественных способностей. Занятия настольным теннисом особенно рекомендуются для детей, которым тяжело дается письмо и чтение.



Приложение №

Правильная стойка и правила перемещения теннисиста

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

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

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

Нейтральная стойка. В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты. Вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые направлены внутрь. Туловище слегка

наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее и с меньшими затратами сил переместиться в нужном направлении. В то же время стойка должна быть устойчивой.

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

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

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

В тот момент, когда мяч отскочил от стола и поднялся выше сетки, ракетку посылают вперед легким, ровным движением. При этом рука выпрямляется до конца в направлении полета мяча. Центр тяжести тела перемещается вперед за движением руки, т.е. с дальней от стола ноги на ближнюю к столу ногу, а при занятии и.п. – с ближней на дальнюю.

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

Направление движения мяча зависит от угла наклона и направления движения ракетки.

Приложение №

Разминка в настольном теннисе

Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм.

Во время разминки вы готовите опорно-двигательный аппарат - мышцы, суставы - к предстоящей работе. Ее задача - наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма - кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции - концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы.

Упражнения в беге:

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения:

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук:

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища:

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены сверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука сверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки сверху.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног:

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками рук.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

**Правильное держание ракетки, отбивание мяча ракеткой; стойка;
выпады**

Хватка ракетки во многом определяет технику игры. Существуют две разновидности хватки (рис. 1, а, б), азиатская — ракетку держат вертикально (хватка «пером» а), и европейская — ракетку держат горизонтально (б).



Рис. 1. Способы держания ракетки.

При азиатской хватке большой и указательный пальцы свободно с одинаковой силой обхватывают ручку и регулируют наклон ракетки. При ударе справа на ракетку давит с большей силой большой палец, при ударе слева —

указательный. При хватке «пером» теннисист осваивает несколько технических приемов и доводит их до совершенства, успешно атакуя из всех игровых зон. Хватка «пером» ограничивает технические возможности. При этой хватке трудно сообщить мячу сильное нижнее вращение. Наиболее часто встречается горизонтальная хватка, при которой ракетку обхватывают тремя пальцами. Указательный расположен на тыльной стороне вдоль края ракетки, а большой — на открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Основное преимущество европейской хватки — возможность вести игру слева и справа атакующими и защитными ударами, не прибегая к значительным перемещениям у стола. Стойки и перемещения.

Исходное положение. При введении мяча в игру, приеме подачи и подготовке к удару необходимо занять правильное исходное положение, из которого спортсмен с необходимой быстротой может выполнить удар. В ожидании подачи противника игрок (правша) стоит слева от середины стола. Ноги слегка раздвинуты и согнуты слегка в коленях, центр тяжести лежит на носках ног, все мышцы напряжены. В исходной позиции для удара справа правая нога ставится назад (или левая нога вперед). При ударе слева соотношения обратные, одновременно рука готовится к удару. Но можно заметить что исходное положение теннисиста индивидуальное (рис. 2), оно зависит от роста, длины рук, способа держания ракетки, быстроты реагирования, владения техническим арсеналом игровых приемов. Большинство игроков международного класса выбирают такое исходное положение, когда вперед выставляется нога, разноименная его основному удару. В момент приема подач и выполнения ударов туловище может занимать одно из четырех существующих исходных положений: лицом к противнику, вполборота, боком и спиной к противнику.

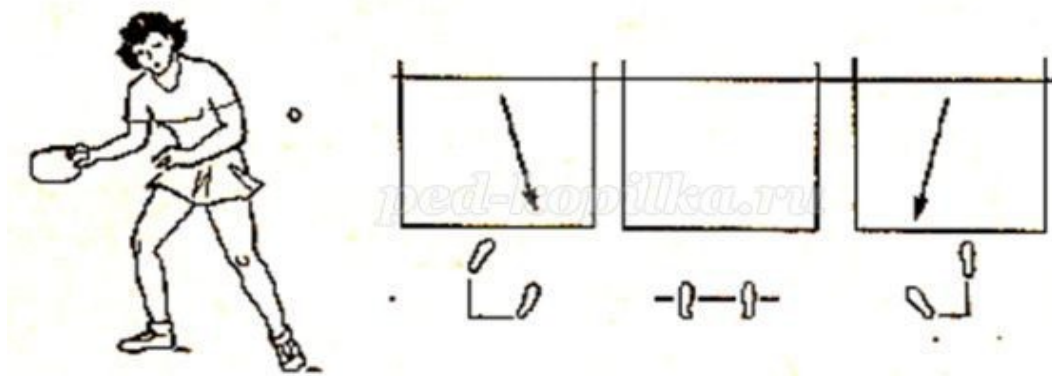


Рис.2.

Стойки

игрока.

Перемещения. Весь смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится разноименная нога (левая — при ударе справа и правая — при ударе слева). В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней одноименной относительно удара ноги. При значительном расстоянии до мяча — с разноименной относительно удара ноги. Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

Приложение №

Картотека игр с элементами настольного тенниса

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча:

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

Игры на равновесие с мячом и ракеткой:

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

Игры с ударом по мячу ракеткой:

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

Игры с мячом и ракеткой у теннисного стола:

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

8 вспомогательных игр и упражнений для детей в настольном теннисе

Бег по кругу с мячом на ракетке(“яичница на сковородке”)

Дети бегут по кругу в игровой зоне (возможно вокруг стола) с мячом, удерживая его на ракетке. Если мяч упал на пол, то он выбывает. Это продолжается пока не останется один игрок. Возможной вариацией может быть бег с набиванием справа/ слева/ поочередной стороне ракетки или бег приставными шагами.

Минута ралли

Группа делится по парам на команды. Считается суммарное количество чеканки мяча за одну минуту. Чеканить мяч можно на открытой стороне ракетки, закрытой или чередуя. Побеждает та команда, которая в сумме сделала большее количество.

Игра «Солнышко»

Дети выстраиваются в линию друг за другом. После каждого удара игрок бежит по кругу вокруг стола на другой его край и становится очередь для приема/удара. Если игрок делает три ошибки, то он выбывает из игры. Для разнообразия игры в «Солнышко» и более лучшего контроля за мячом я тоже подключаюсь в игру, но стою на месте на одной половине стола, а дети оббегают меня вокруг и всегда играют на одной стороне.

Игра «Паровозик»

Дети выстраиваются в линию друг за другом. После удара игрок бежит не на другую сторону стола, как в «Солнышке», а бежит в конец очереди. Круг, который нужно бегать детям меньше. Подходит, когда детей не так много (3-4 человека), чтобы создать непрерывный поток.

Стенка на стенку

Формируются две команды по два человека (минимум). Сначала первые два игрока играют между собой розыгрыш. Проигравший игрок уходит и его место занимает следующий член команды (у второй команды игрок не уходит).

Баскетбол-теннис

Дети пытаются попасть мячом в цель расположенную на столе или пытаются попасть в ведро, расположенное на полу. Тренировка точности и координации в игровой форме.

Крикет-теннис

Нужны две команды с минимумом в три игрока каждая. Подающий бросает мяч руками из-за линии стола на стол, и первый игрок бьет по нему на противоположный угол. Высота броска должна быть около уровня головы. Очко выиграно, когда отбивающий игрок отбил мяч до противоположной стороны. Мяч проигран, если принимающий пропустил мяч или попал при ударе в сетку.

Передача

Игрок подает по прямой линии, потом бежит вокруг стола и ловит мяч после своего же удара, прежде чем он коснется пола. Если все сделано правильно, то игрок получает очко. Игрок возвращается к команде и так далее продолжается. Первая команда, которая наберет 10 очков выигрывает.

Используйте их или пишите в комментариях свои игры для взрослых и детей в настольном теннисе, в которые вы играете!

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №72	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Салмина Людмила Семеновна	
СЕРТИФИКАТ 78ВА39893Е4В2F99Е78917ВА4D4D89С7 476ЕD93А	ПОДПИСАН 12.04.2022 09:22:40 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	