

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №32 «Садко» общеразвивающего вида
Елабужского муниципального района
(МБДОУ Детский сад №32 «Садко» общеразвивающего вида ЕМР)
423600, Республика Татарстан, город Елабуга, улица Тази Гиззата, дом 26**

Рассмотрено и принято на педагогическом совете МБДОУ Детский сад №32 «Садко» общеразвивающего вида Елабужского муниципального района от «29» августа 2024г.
Протокол № 4.

«Утверждено»

Приказ № от «29» августа 2024
Заведующий МБДОУ Детский сад №32
«Садко» общеразвивающего вида ЕМР
Л.И. Ямбулатова



**Рабочая программа
дополнительного образования**

центр физического развития и
освоение навыков настольного тенниса детей дошкольного возраста
«ВЕСЕЛАЯ РАКЕТКА»

на 2024-2025 учебный год
(от 4 до 7 лет)

**Педагог дополнительного образования:
Ессена Елена Владимировна**

Елабуга 2024 – 2025 уч. г.

Содержание

I.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Актуальность, особенности программы.....	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Общие положения.....	6
1.4.	Структура программы, сроки реализации рабочей программы и планируемый результат.....	7
II.	Содержание программы.....	10
2.1.	Календарно – тематическое планирование.....	10
2.1.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	14
III.	Методическое обеспечение программы.....	16
3.1.	Материально – технические (пространственные) условия.....	16
VI.	Литература.....	18

Приложение

I. Пояснительная записка

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья, формирования правильной осанки, профилактики различных заболеваний глаз и коррекции зрения и косоглазия, воспитания и развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и способствует развитию творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Практическая значимость программы заключается в том, что у дошкольников 4-7 лет посредством овладения простейшими навыками игры в настольный теннис улучшится здоровье, повысится двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом и физически активном образе жизни.

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.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

1.1. Актуальность, особенности программы.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Настольный теннис популярен во всем мире. В нашей стране им занимаются миллионы людей. Благодаря игре в настольный теннис укрепляется здоровье детей, развиваются физические качества: (ловкость, быстрота движения, быстрота реакции, развитие глазомера, координации движений). Все перечисленные качества необходимы детям в процессе дальнейшей жизни.

В данной программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой и (без ракетки). Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу), передачей, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку) - дети учатся переправлять мяч через сетку. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча не оставляют детей равнодушными – вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

Используемые игры и игровые упражнения создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укреплению мышечно – связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук, корпуса. В играх с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также и в ходьбе, перемещениях, прыжках.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями с освоением вида спорта «настольный теннис».

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепления здоровья;
- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- укрепление и коррекция зрения;
- формирование правильной осанки.

Образовательные:

- формировать навыки владения мячом и ракеткой;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать скоростные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развивать моторику.

Воспитательные:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному теннису;
- воспитывать волевые качества как настойчивость и стремление к победе;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

1.3. Общее положение.

Настоящая программа разработана на основе:

- Закона «Об образовании в РФ»;
- «Концепции дошкольного образования»;
- в соответствии с Основной образовательной программой МБДОУ Детский сад №32 «Садко»;
- Уставом МБДОУ Детский сад №32 «Садко»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, от 17 октября 2013 г. N1155;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 13.05.2013 и с изменениями СанПин 2.4.4.3155-13 от 19.12.2013г.: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Невская ракетка Морозова А.А. Спб.: Детство - пресс, 2007 г.

Принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

1.4. Структура программы, сроки реализации рабочей программы и планируемый результат.

Структура программы

Программа предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста (4-7 лет), при проведении 1 занятия в неделю (общий объем – 68 занятий за 2 года). Срок реализации программы – 2 года обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по обучению игре в настольный теннис для детей 4-6 лет составляет 20-25 минут; 6- 7 лет составляет 25-30 минут – в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Занятие состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия (2-3 минуты)

Ходьба, бег.

Задача – подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (20 минут)

ОРУ с мячом и ракеткой для мышц плечевого пояса, рук, туловища, мелкой моторики рук.

игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.

В этой части проводится 3-4 игры, игровые упражнения на овладение мячом и ракеткой.

Заключительная часть занятия (5-7 минут)

Релаксационная гимнастика, дыхательные упражнения, игра малой подвижности.

Цель – научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние.

Взаимодействие с родителями

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей;
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам;
- дни открытых дверей;
- организация совместных мероприятий (досуги, праздники).

Планируемый результат:

Целенаправленная работа по обучению игре в настольный теннис позволит достичь следующих результатов:

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное положительное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке настольного тенниса;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (сила, быстрота, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах);
- правильно принимать стойку теннисиста, правильно держать ракетку, выполнять подачу, простейшие удары;
- сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- сформировать мотивацию развития способностей через занятия настольным теннисом;
- сформировать навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис;

- выработать четкие координированные движения;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- ✓ Умеют обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- ✓ Знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке.
- ✓ Умеют играть с партнером через сетку.

Основными результатами выполнения программы являются:

- ✓ Формирование культуры здорового образа жизни.
- ✓ Рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год).
- ✓ Проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой.
- ✓ Навыки самостоятельных занятий.
- ✓ Формирование волевых и нравственных качеств личности.

Формы подведения итогов реализации программы

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений с участием родителей;
- участие в районном теннисном турнире «Веселая ракетка»;
- оформление фотовыставок в течение года.

II. Содержание программы

2.1. Календарно – тематическое планирование

Месяц Недели	Задачи	Средства
Сентябрь 1-2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с инвентарем (теннис мяч) 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение теоретических сведений (какие игры с мячом ты знаешь?), рассматривание фотографий, иллюстраций. 2. Подбрасывание мяча вверх и его ловля (двумя руками). 3. Бросить в пол правой рукой (л.р) и поймать 2-мя руками; 1 рукой. 4. Прокатывание мяча в парах. 5. Игровые упражнения «Попади в обруч!» 6. Игровое упражнение «Поймай мяч».
3-4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с резиновыми, пластмассовыми мячами большого диаметра. 2. Упражнения с ракеткой (хват ракетки, отведение ракетки вправо-влево). 3. Перекладывание ракетки из руки в руку. 4. «Жонглирование» теннисным мячом А) на месте вверх вниз Б) в движении вперед В) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой рукой 5. Удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте. 6. Игровое упражнение «Прокати мяч»! 7. Игр.упражнение «Попади в обруч»! (расстояние 1,5 – 2 м). 8. Упражнение на внимание «Части тела!», «переложи ракетку» (правильный хват)!
Октябрь 1-2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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 рукой, поочередно - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши - перебрасывание и ловля в парах двумя руками - Упражнение «Попади в круг». 3) Подбивание мяча вверх на высоту 20-30 см. 4) Эстафета «Понеси не урони»! 5) Игра малой подвижности «части тела».

<p>Октябрь 3-4 неделя</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>Ноябрь 1-2 неделя</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. 4) Формировать привычку к совместным согласованным действиям.</p>	<p>1) Ходьба и бег с резиновым мячом(с ведением мяча по кругу, подбрасыванием вверх в ходьбе, после остановки) 2) перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 Упр.в парах А) переброска мяча Б) прокатывание мячей В) бросок мяча в пол и 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»!</p>
<p>Ноябрь 3-4 неделя</p>	<p>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.</p>	<p>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 парах. Г) Отбивание мяча после броска в пол партнеру, Игровое задание: - сбей кеглю - в кругу отбей мяч ракеткой</p>
<p>Декабрь 1-2 неделя</p>	<p>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.</p>	<p>Ходьба и бег в парах с остановкой и поворотом по свистку, выпадами ОРУ с ракеткой - круговые движения правой и левой рукой; - вращение кисти по восьмерке. Эстафета: бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, челночный бег с теннисным мячом, игровое упр. «Козлик». 1) Выпады вправо и влево, на месте вперед-назад, ходьбе по кругу, игра «Сделай фигуру» имитация. 2) Подбивание мяча на месте тыльной стороной</p>

		ракетки, отбивание мяча после отскока от пола тыльной стороной ракетки, сначала имитация
Декабрь 3-4 неделя	1.Развивать ловкость, быстроту точность. 2.Формировать технику: а)отбивание мяча тыльной стороной ракетки; Б)подбивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки. 3.Формирование 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» А)подбивание теннисного мяча тыльной стороной с продвижением вперед назад. Усложнение! подбивать мяч менять поочередно сторону ракетки. Б) Отбивание мяча после отскока от пола. 3)Игра малой подвижности «Подбрось-поймай». Самостоятельные игры с мячом. Игра «Закати мяч в ворота».
Январь 1-2 неделя	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»!
Январь 3-4 неделя	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 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).1 4) Игра малой подвижности«Прокат одновременно 2-х мячей в парах».
Февраль 1-2 неделя	1) Развивать координацию движений, точность, быстроту. 2) Формировать способность соблюдать безопасность при выполнении упражнений с мячом и ракеткой.	1) Ходьба в чередовании с бегом с различным заданием по свистку(имитация стойки теннисиста, выпад вправо, влево приставными шагами боком; ОРУ б/п) 2) Эстафеты: «Пронеси мяч на ракетке» , «Подбиванием мяча ракеткой», «Попади

	3) Ознакомить с элементом игры удар «толчком» тыльной стороной.	мячом в корзину, обруч. 3) «Прокати мяч» (в 2-х колоннах у теннисного стола)
Февраль 3-4 неделя	1) Ознакомить с правилами 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). - «Вертушка». - 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)
Март 1-2 неделя	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».
Март 3-4 неделя	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 одновременно 2-х мячей 3. Ходьба и бег с резиновым мячом большого диаметра. Упр.после остановки. Присесть, поднять мяч, отбить правой о пол, левой, двумя
Апрель 1-2 неделя	1. Провести диагностику уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис. 2. Закреплять технику ударов по мячу «толчком».	- Ходьба и бег, ОРУ - Упражнение «Подбивание мяча вверх на месте». 1. Тестирование по 2 человека. 2. Отбивание мяча у стены в 3-х колоннах. - Удары «толчком» у стола, (1-2 раза).
Апрель 3-4 неделя	1. Ознакомить с подачей по подброшенному мячу. 2. Повторить перемещения игрока, удар «толчком». 3. Продолжать развивать координацию движений.	Показать подачу мяча «толчком». Повторить момент удара по мячу, положение ракетки - и.п. стоя - и.п. сидя 1 группа 1.упр. Подача «толчком», опробование у стола; 2 группы «Меткий удар»

		-удары «толчком» (1-2 раза, переход в конец колонны); 3 группа - удар в пол -жонглирование мячом.
Май 1- 2неделя	1. Определение уровня физической готовности к игре на конец года. 2. Развивать навыки самостоятельных действий с мячом. 3. Ознакомить с игровыми правилами 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 сыграть до 5 очков,
Май 3-4 неделя	1.Развивать навыки самостоятельных действий с мячом. 2. Учить детей играть в парах за столом.	Подача мяча «толчком» у стола. Отбивание мяча у стены в 3-х колоннах. Отбивание мяча на ракетке с продвижением вперед.

2.2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Задачи:

1. Выявить эффективность процесса реализации программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису;
2. Выявить проблемы, характеризующие процесс реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису;
3. Провести корректирующие воздействия, направленные на приведение промежуточных результатов реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису в соответствие с намеченными целями.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трехуровневой шкалы: ниже среднего, средний, высокий.

- Ниже среднего уровень – представляет собой тот факт, когда ребенок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.
- Средний уровень – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

- Высокий уровень – ребенок самостоятельно выполняет предложенное задание.

Мониторинг эффективности реализации по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления умения детей по данному направлению, а на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

- Ориентационная способность (удержание мяча на ракетке, отбивание мяча ракеткой на месте (количество раз));
- Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения (метание в корзину, кол-во попаданий из 5);
- Скоростные способности (бег боком вокруг стола);
- Зрительно-моторная реакция (ловля теннисного мяча двумя руками).

III. Методическое обеспечение программы

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

Видеотека:

1. «Уроки настольного тенниса» (1 – 10 часть);
2. «Как тренеру по настольному теннису показывать технику и элементы Настольного тенниса»;
3. «Настольный теннис для дошкольников»;
4. «Обучение в игре настольный теннис».

3.1. Материально – технические (пространственные) условия:

1. Спортивный зал
2. Мячи (теннисные, резиновые малого размера)
3. Ракетки
4. Теннисный стол

5. Корзина

6. Музыкальный центр.

Наглядный материал

1. Иллюстрации видов спорта;

2. Игровые атрибуты;

4. Стихи, загадки;

5. Ноутбук.

IV. Литература

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками. // Обруч. № 5, 1998.

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999.

4. В.Г. Гришин. «Игры с мячом и ракеткой». М.1982.

5. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009.

6. Журнал «Обруч», №1 2005.

7. Журнал «Обруч», №5 2007.

8. Погадаев Г.И., « Настольная книга учителя физической культуры»-М.: Физкультура и спорт, 2000- 496с.

9. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005.

10. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

11. Видео «Уроки настольного тенниса» <https://youtu.be/ELFeCWsskKI>

12. Видео «Обучение в игре настольный теннис» <https://youtu.be/KyBdCoF5In8>

13. Видео «Как тренеру по настольному теннису показывать технику и элементы «Настольного тенниса» <https://youtu.be/lg-sSqR XR3I>

14. Видео «Настольный теннис для дошкольников» <https://youtu.be/QjIPfhhPOaI>

