

**Приложение
к приказу МАДОУ «Умка»
от 02.10.2023 №315-од**

Рассмотрено:

На заседании педагогического
Совета протокол № 1
от 31.08.2023
Председатель педагогического
Совета
Н.А. Новикова _____

Согласовано:

заместитель заведующего
МАДОУ «Умка»
Н.А. Новикова _____
от 31.08.2023

Утверждено:

Заведующей МАДОУ «Умка»
С.В. Клепикова _____
от 02.10.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Юный теннисист» для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет**

**1 занятие в неделю
(всего 37 занятий в год)**

**Составитель: Новикова Н.А.
зам. зав. МАДОУ «Умка»**

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный теннисист» для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет составлена на основе программы «Настольный теннис» Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).
- Закон Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе от 19.06.2013 №55-ЗАО;
- Устав МАДОУ «Умка»;
- Программа развития МАДОУ «Умка»;
- Дополнительная образовательная программа.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Новизна программы направлена на создание условий физического развития дошкольников, посредством начальной подготовки игры в настольный теннис, открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах

деятельности. Отличительной особенностью данной программы является вовлечение родителей в тренировочный процесс.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что использование игровых методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий.

Цель: обучение детей дошкольного возраста игре в настольный теннис, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Программа реализуется в течение 1 года, для детей запланировано 37 занятий в год (1 занятие в неделю), длительность каждого занятия 30 минут.

Особенность организации занятий.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию. Эффективность зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Основными **методами** обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других

– словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда

- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу.

Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Большая роль отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе движения в целом, но и уметь выполнять его правильно и красиво.

Лучше всего занятия проводить в средней климатической полосе занятия проходят при температуре воздуха -8-12 С⁰ , полном безветрии и сухом, рассыпчатым снеге. Нередко при температуре воздуха -3-5С⁰ и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможным, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад.

При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается пульс, дыхание, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег-это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет их ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми - 10-12 часов дня. Занятие в эти часы (часы прогулок) укладывается в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

Так же используются следующие методы и приемы:

- - метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);

- - соревновательный метод;
- - имитация (подражание);
- - демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений;
- - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеofilмы и т.д.);

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество занятий	В том числе, практические
1	Вводное занятие.	1	1
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	1
3	Общая физическая подготовка	6	6
4	Специальная физическая подготовка	8	8
5	Техническая подготовка.	8	8
6	Игры с партнером	6	6
7	Игры на счет в парах	6	6
8	Соревнования	1	1
	Итого	37	37

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения

туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Педагогический анализ

освоения детьми по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный теннисист» для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет

Педагогический анализ результативности программы проводится в форме товарищеской игры между командами детей.

Месяц	Название диагностики
май	Диагностика итоговая в форме игры

Ожидаемые результаты:

По образовательному компоненту программы:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

По развивающему компоненту программы:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

По воспитательному компоненту программы:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность;

Программно-методическое обеспечение:

Учебно-методические пособия

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М. Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта) / Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Веселая лыжня» для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет**

Месяц	№	Задачи	Средства	Примечания
Октябрь	1	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 2мя 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!» 4. Выполнять фронтально в парах 5. Выполнять в колоннах по точно 6. в кругу
	2	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 А) на месте вверх вниз Б) в движении вперед В) 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. Игр. упражнение «попади в обруч»! (расстояние 1,5 – 2 м) 8. упражнение на внимание «части тела!», «переложи ракетку» (правильный 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 4. следить за мячом глазами, проверять расстояние между детьми Б) 2-3 шага вперед, назад В) выполнять на месте, затем 1 мячом в паре (ловить 2мя руками) 6. Выполнять парами от середины боковой линии зала Следить за интервалом в парах 7. Упражнения выполнять только мячом в 4-5 колоннах

	3	<p>1) Ознакомить со стойкой игрока, перемещение по залу</p> <p>2) Закреплять умение «жонглирования» мячом на месте и в движении; правильного хвата ракетки;</p> <p>3) ознакомить с подбиванием мяча открытой стороной ракетки (на месте)</p> <p>4) Развивать ловкость, быстроту, точность</p>	<p>1) Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). Бег приставными шагами, ходьба выпадами, скачками</p> <p>2) подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно</p> <p>- усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши</p> <p>- перебрасывание и ловля в парах двумя руками</p> <p>- игр. Упражнение попади в круг</p> <p>3) подбивание мяча вверх на высоту 20-30 см.</p> <p>4) Эстафета «Понеси не урони»!</p> <p>5) Игра малой подвижности «части тела»</p>	<p>1) следить за дистанцией во время бега – наклон туловища чуть вперед, Нога впереди</p> <p>2) на разную высоту, следить глазами. Каждый со своим мячом. Потерял мяч – вернись на место.</p> <p>Следить за расстоянием между детьми. Ловля в наклоне туловища вперед, в паре одним мячом</p> <p>3) Проверить расстояние между детьми, выполнять на месте, проверить хват ракетки!</p> <p>4) Дойти с мячом 4-5 м на ракетке обратно. Уронил – подними.</p>
	4	<p>1) формировать технику владения мячом при «жонглировании», подбивание мяча в движении</p> <p>2) Развивать выносливость, координации, движений, внимание</p> <p>3) формировать привычку к согласованным совместным действиям</p>	<p>1) Ходьба и бег с различными заданиями в парах</p> <p>2) ОРУ в 2 колоннах с игр. упражнением по свистку – присесть, подпрыгнуть и т.д.</p> <p>3) «Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка. Эстафета с использованием подбрасывания и ловли мяча «Добеги – подбрось»</p> <p>4) Подбивание мяча:</p> <p>- на месте</p> <p>- после 2-3 шагов вперед, назад</p> <p>5) «Прокати колобка»</p> <p>Катание мяча по ракетке (упр. малой подвижности)</p>	<p>Высоко поднимая колени, захлестывание голени назад, боком, проверять расстояние между детьми – поднятые руки вперед</p> <p>2 шеренги перестроить велением пополам на 4 колонны. Подбросить 2 раза и бегом обратно.</p> <p>4) Проверить игровой хват, следить за мячом глазами. Не поднимать руки, выше пояса! Руки согнуты в локте!</p>
Ноябрь	5	<p>1) развивать ловкость и скоростную выносливость, волевые качества (целеустремленность, внимание)</p> <p>2) Ознакомить с сутью игры в настольный теннис</p> <p>3) Обеспечить адаптацию организма ребенка к физическим нагрузкам и</p>	<p>1) Ходьба и бег с резинового мяча (с ведением мяча по кругу, подбрасыванием вверх в ходьбе, после остановки)</p> <p>2) перестроения из колонны по 1 в колонну по 2</p> <p>Упражнения в парах</p> <p>А) переброска 1 мяча</p>	<p>С резиновыми мячами большого диаметра. Следить за передвижением в среднем темпе.</p> <p>2) Сложить большие мячи, взять ракетки и мячи. С теннисными мячами двумя руками (расстояние 1,5-2 м)</p>

		упражнениям 4) Формировать привычку к совместным согласованным действиям	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»!	Выполнять в парах (один набрасывает) в колонне после броска в пол.
Ноябрь	6-9	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	10-11	1) Развивать подвижность лучезапястных 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	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 Эстафета: бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, челночный бег с тен. мячом, игр.упр. «козлик» 2) выпады вправо и влево, на месте вперед-назад, ходьбе по кругу, игра «сделай фигуру» имитация 2) 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 2) проверить хват, дв-е выполнять вперед, следить за вертикальным положением рак.

Декабрь	11-12	<p>1.Развивать ловкость, быстроту точность</p> <p>2.формировать технику: а)отбивание мяча тыльной стороной ракетки. 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 А)тыльной стороной с продвижением вперед назад</p> <ul style="list-style-type: none"> Усложнение! подбивать мяч менять поочередно сторону ракетки <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>На носках, пятках, внешнем своде стопы. Перестроить в 2 колонны</p> <p>На месте, проверить хват</p> <p>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.</p> <p>4) в 3х колоннах прокат тен.мяча в ворота дуги, бегом вернуться</p>
Январь	13-14	<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». 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; Игр.упр.: 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»!</p>	<p>На носках, пятках, внешнем своде стопы, прыжками, выпадами с имитаций</p> <p>4-6 раз подряд</p> <p>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.</p>
Январь	15-16	<p>1) Приучать детей следить за полетом мяча</p> <p>2) Развивать «чувство мяча», внимание;</p> <p>3) Формировать умение выполнять</p>	<p>1) Ходьба и бег в парах приставными шагами, прыжками, на правой и левой поочередно, ходьба и бег спиной вперед.</p> <p>2) Бросить мяч правой рукой вверх, поймать левой рукой (наоборот); то же, но поймать</p>	<p>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</p>

		отбивание мяча ракеткой «толчком» 4) Формировать способность безопасного выполнения упражнений	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	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	17-18	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 б/п) 2) Эстафеты: в ходьбе с проносом ракетки с мячом, с подбиванием мяча ракеткой, с броском тен.мяча в корзину, обруч 3) в 2х колоннах у теннисного стола - прокатить мяч	Следить за чередованием нагрузки, интервал. Перестроение в 2 колонны. Сформировать колонны и команды по силам равные. Дети стоят во разные стороны стола в колонных упр. по свистку
Февраль	19-20	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) - опробование у стола после отскока мяч в стол - «КРУТИЛОВКА» - отбивание мяча 2-3 раза и переход в конец колонны -упр. подбей 10 раз вверх -упр. 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	21-22	<p>1. Формировать технику отбивания мяча через сетку во встречных колоннах у стола</p> <p>2. Развивать терпение, точность</p> <p>3. Продолжать формировать умение выполнять самостоятельно задания</p>	<p>1. Показ ударов «толчком» через сетку с подготовленным ребенком.</p> <p>- имитация ударов в шеренгах</p> <p>2. Отбивание в нарисованный круг на стене после отскока в пол.</p> <p>- отбивание в колоннах у стола</p> <p>- отбивание после отскока о стол</p> <p>-игровые упражнения отбей 2 раза подряд, 3-5 раз подряд</p>	<p>Обратить внимание на</p> <p>Распределить детей на 4 группы, каждая выполняет свое задание. Те, у кого получается. Кто затрудняется выполняет упражнение с воспитателем. Похвалить. Распределить детей</p>
Март	23-24	<p>1. Формировать технику ударов по мячу «толчком»</p> <p>2. Развивать ловкость и координацию движений</p> <p>3. Развивать интерес к занятиям физическими упражнениями используя разные по диаметру мячи</p>	<p>1. имитация держания ракетки справа и слева</p> <p>- прокатывание мяча ладонью по краю стола</p> <p>-отбивание мяча «толчком» после отскока от стола 2 раза и переход в конец своей колонны. Игровое упражнение – чья команда дольше продержит мяч на столе.</p> <p>- игр.упр. «Кто дальше отобьет мяч вверх»</p> <p>2. Переброска мячей один вверх, другой вниз, прокатывание 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>Следить за дистанцией.</p> <p>Упр. на восстановление дыхание на месте без мяча. Перестроение в колонну по 2. Похвалить тех, кто справился с заданием!</p> <p>Движение ракеткой вперед.</p> <p>Правильный хват во встречных колоннах (до сетки) и бегом назад (каждый со своим мячом)</p> <p>Выполнять на двух столах с помощью воспитателя и инструктора физкультуры.</p> <p>Обязательно похвалить всех.</p>
Апрель	28-30	<p>1. Провести диагностику уровня физической подготовленности к игре в наст. теннис</p> <p>2. Закреплять технику ударов по мячу «толчком»</p>	<p>- Ходьба и бег, ОРУ</p> <p>-упражнение подбиванием мяча вверх на месте</p> <p>1. Тестирование по 2 человека</p> <p>2. Отбивание мяча у стены в 3х колоннах</p> <p>-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 колоннах на 2х столах</p>
	31-33	<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>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> <p>1) С инструктором</p>

			Подача «толчком», опробование у стола 2 группы «меткий удар» -удары «толчком» (1-2 раза, переход в конец колонны) 3 группа -перебрасывание мячом, удар в пол -жонглирование мячом	2) С воспитателем 3) Самостоятельно у стены или в парах По свистку «смена станций по кругу»
Май	34-37	1. Определение уровня физической готовности к игре на конец года 2. Развивать навыки самостоятельных действий с мячом 3. Ознакомить с игровыми 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	Похвалить! Похвалить! Следить, чтобы дети не сталкивались. Напоминать правила безопасного поведения с мячом. Дать задание игра на улице на большом столе с воспитателем.