

«ПРИНЯТА»  
Педсовет №3  
от 15 апреля 2016 г

«ПРИНЯТА»  
с изменениями  
педсовет № 1  
от 29 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Г.А. Попова  
« 10 » 04 2016г.

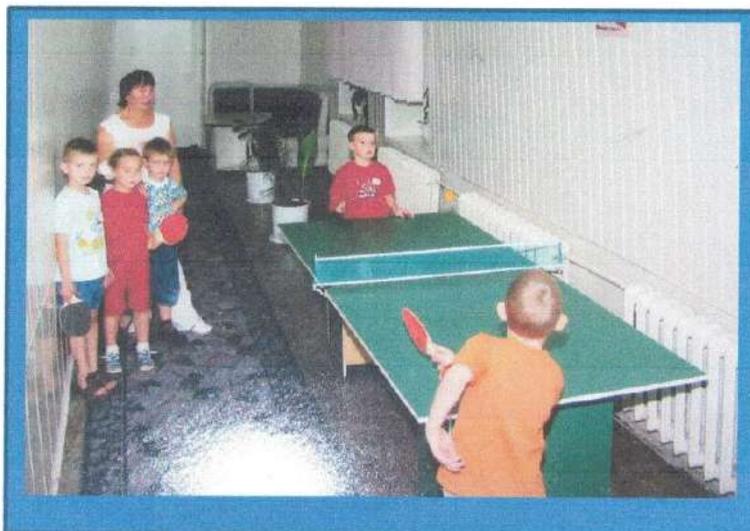
«УТВЕРЖДАЮ»  
Г.А. Попова  
« 29 » 08 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
города Новосибирска

**Детский сад № 467 «Матрешка»**

**по обучению игре в настольный теннис  
детей старшего дошкольного возраста**



НОВОСИБИРСК  
2016

## **Паспорт Программы**

### *Наименование:*

Рабочая программа по обучению игре в настольный теннис муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Новосибирска детского сада № 467 «Матрешка».

### *Разработчик:*

инструктор по физической культуре МКДОУ д/с № 467

Гладышева Г.М.

старший воспитатель МБДОУ д/с № 467

Бызова М.В.

### *Методическая литература:*

Программа разработана на основе программы «Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования».Л.Д. Глазырина. Москва- 2001 г.

Методическое пособие «Игры с мячом и ракеткой». Москва «Просвещение» 1982 год.

### *Содержание программы:*

Методические рекомендации.

Игры и упражнения.

Перспективное планирование.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Общая характеристика программы.....	4
1.2.	Возрастные особенности детей.....	6
II.	Целевой раздел.	
2.1.	Цели и задачи Программы.....	7
2.2.	Принципы.....	7
2.3.	Планируемые результаты. Система мониторинга.....	7
III.	Содержательный раздел.	
3.1.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы.....	8
3.2.	Календарно тематическое планирование.....	10
3.2.1.	Возрастная группа 5-6 лет.....	10
3.2.2.	Возрастная группа 6-7 лет.....	12
IV.	Организационный раздел.	
4.1.	Организация образовательного процесса. Образовательные технологии.....	14
4.2.	Формы, методы и средства обучения.....	14
4.3.	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	16
V.	Приложения.	
	Приложение №1. Общефизическая подготовка.	
	Приложение №2. Основные упражнения для обучения игре в теннис.	
	Приложение №3. Игры с мячом и ракеткой.	
	Приложение №4. Темы и краткое содержание бесед с детьми.	

## I. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

В Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций - СанПин 2.4.1.3049-13.

«Рабочая программа по обучению старших дошкольников игре в настольный теннис (далее Программа) не предусматривает спортивных целей, она призвана обеспечить разностороннее развитие детей в возрасте 5 - 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие, в том числе детей с ОВЗ.

Данная Программа разработана на основе пособия В.Г. Гришина «Игры с мячом и ракеткой». М.1982 г. и Программы Л.Д.Глазыриной «Физическая культура дошкольникам. Программа и программные требования». М.2001

При разработке программы учтены методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом № 325 от 24 октября 2012 года Министерством спорта Российской Федерации.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются параллельно с приобретением нового опыта - освоения техники работы с мячом и ракеткой и правил, и навыков игры в теннис.

Предусматриваются основные требования к организации занятий в теннисном холле детского сада, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических требований и правил безопасности.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над самочувствием и безопасностью каждого ребенка, его эмоциональным благополучием.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, которые помогают детям освоить технику владения ракеткой.

Программа обеспечивает развитие у детей инженерных и естественно-научных компетенций в форме знакомства и формирования практических навыков в области физиологии и функционирования мышечного скелета человека, закономерностей движения шарика и ракетки.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремится к тому, чтобы упражнения и игры доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, инициативности. Программа строится на принципах личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Содержание Программы направлено на:

- подготовку физиологической организации ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения;
- обеспечение достаточной двигательной активности детей старшего дошкольного возраста;
- содействие гармоничному личностному физическому и психическому развитию;
- формирование сознательного бережного отношения к своему здоровью.

Программа реализуется с учетом возрастных и половых особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Программа реализуется в течение двух календарных лет.

Программа предполагает знакомство с элементарными правилами безопасного поведения при организации спортивных игр.

Рабочая программа «Теннисная ракетка» способствует достижению воспитанниками готовности к школе, а именно необходимого и достаточного уровня развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования.

### **1.1. Общая характеристика программы**

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. Особенность Рабочей программы дополнительного образования «Теннисная ракетка» - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, воспитание ценностного отношения к собственному здоровью.

Обучение навыкам игры в теннис обеспечивает всем детям равные возможности в овладении физической культурой и даёт каждому ребёнку. Право выбора, что очень важно при работе с детьми, так как предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений, полученных на занятиях. Эмоционально-положительное стимулирование моторного развития помогает достичь положительных результатов в обучении детей этой спортивной игре.

Применение спортивных игр и с мячом и ракеткой в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании скоростных и координационных способностей. Также в играх с элементами настольного тенниса совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов. Разнообразные движения развивают потенциал мелкой и крупной моторики. Ориентировочная деятельность способствует развитию мышления.

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

Методика проведения образовательной деятельности включает как прямое обучение, так и совместную игру. И та и другая деятельность организуется в ситуаций сотрудничества, содеятельности. Работа строится последовательно, постепенно, учитывая особенности и способности каждого ребенка. Используются игры в таких формах, при которых сохраняются и синтезируются элементы познавательного, учебного, игрового общения.

Программа предполагает проведение соревнований между детьми и совместные турниры детей с родителями. Участие в соревнованиях не является определяющей формой работы.

В процессе соревнований участники переживают радость победы или горечь поражения, что способствует развитию внутренних мотивов для совершенствования движений. При этом малоактивные дети так увлекаются движением, что забывают об усталости, о том, что что-то не умеют делать, о своей неуверенности, что способствует формированию у малоподвижных детей силы воли, умения держать цель.

Возникающие в ходе игры переживания придают эмоциональную окраску действиям, отношениям с другими участниками. Участникам игры просто необходимо договориться о порядке действий, соблюдении правил и таким образом занятия положительно влияют на коммуникативное поведение в общении со сверстниками.

Программа предполагает изменяющиеся условия игр. Занятия проводятся в теннисном холле детского сада и на музыкальной веранде на открытом воздухе, если позволяет погода. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий теннисом проводят на открытом воздухе.

Программа предполагает стимулирование родителей к организации с детьми игры в теннис дома, на даче, на отдыхе и т.д.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Разнообразие технических и тактических действий игры в теннис и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья. Дошкольник выполняет эти движения в быстро меняющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей быстро реагировать, самостоятельно подбирать соответствующий способ движения, находить удобное место для его осуществления.

Организация образовательного процесса в рамках Программы предполагает интеграцию образовательных областей (их возможностей и специфики), где основным требованием считается достижение оптимальной двигательной активности ребёнка в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Под интеграцией содержания дошкольного образования понимается состояние или процесс, ведущий к такому виду связанности, взаимопроникновения и взаимодействия образовательных областей, который обеспечивает целостность и комплексность образовательного процесса.

#### *«Физическая культура».*

Задача по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья включает в себя формирование навыков безопасного поведения во время проведения занятий по ознакомлению с приемами (элементами) техники владения ракеткой, с основными способами ударов по мячу и их выполнения, при пользовании спортивным инвентарем.

#### *«Социально-коммуникативное развитие».*

Приобщение к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой; развитие свободного общения с взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение – решает задачи этой образовательной области.

#### *«Речевое развитие».*

Образовательная область реализуется за счет обогащения речи детей специальными терминами, спортивными речевками, песнями, желание играть мотивирует детей на общение, «договаривание», т.е. освоение объяснительной и доказательной речи.

#### *«Познавательное развитие».*

Образовательная область реализуется в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентирование в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).

#### *«Художественно-эстетическое развитие».*

Область реализуется в части формирования представлений о красоте физически здорового, тренированного тела, координированности, ловкости движений, двигательного творчества; для занятий теннисом создается эстетически привлекательная обстановка: уютный холл, эстетичные теннисные столы, ракетки, мячи и т.д.

Непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к этому виду спорта устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Инвентарь и оборудование: теннисные столы, ракетки, мячи.

#### **1.4. Возрастные особенности детей.**

Для современных детей характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости.

Дошкольный возраст наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармоничного, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста значительно уже, чем у взрослых. При недостаточности двигательной активности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. К 5-7 годам интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом.

Упражнения с теннисным мячом и ракеткой - новая для ребенка игра, открывающая новые возможности для развития:

- создаются условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивается не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивается подвижность в суставах;
- укрепляются мышцы, удерживающие позвоночник;
- совершенствуется двигательная реакция детей, точность воспроизведения движений во времени и пространстве.

В старшем дошкольном возрасте динамика физиологических процессов в организме ребенка очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Старший дошкольник способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, а также сочетать несколько действий (подача и отбивание теннисного шарика и т.д.), сформированные ранее умения превращаются в навыки. У детей развиваются тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни действия и удерживаться от движения при других. Настольный теннис укрепляет костно-связочный аппарат, тренирует мелкие мышцы рук, усиливает кровообращение, углубляет дыхание, вырабатывают

глазомер, согласованность, сообразительность, быстроту движений, воспитывают выдержку, настойчивость, закаляют волю и характер.

## II. Целевой раздел.

### 2.1. Цель и задачи Программы.

Целью Программы является:

укрепление физического и психического здоровья и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;

Реализации этой цели будет способствовать решение **следующих задач:**

- развитие физических качеств (скорости реакции, гибкости, ловкости, выносливости, координации, глазомера);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; интереса к занятиям физической культурой с элементами тенниса;
- воспитание волевых качеств: волю к победе, чувство уверенности в себе, решительность, смелость;
- содействие формированию у детей принципов здорового образа жизни.

### 2.2. Принципы обучения

- принцип сознательности и активности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;

### 2.3. Планируемые результаты. Система мониторинга.

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту. Успешное освоение Программы также призвано развить у ребенка первичные представления о себе, семье, обществе и, что особенно важно, создать предпосылки последующей учебной деятельности – умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

Программа способствует достижению ребенком целевых ориентиров, которые определяются в ходе общего мониторинга достижения планируемых результатов по ООП ДОУ. Отдельной высокоформализованной диагностики по реализации Программы не предусмотрено.

Степень успешности реализации Программы определяется методом педагогического наблюдения за игрой детей в теннис, который позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

При успешной реализации Программы дошкольники к выпуску из детского сада:

1. Знают правила игры в теннис.
2. Знают правила техники безопасности во время игры.
3. Умеют правильно принимать стойку теннисиста, правильно держать ракетку;
4. Умеют выполнять подачу;
5. Знают и умеют выполнять простейшие удары (подставки, толчки).
6. Имеют представления о тактике игры (перемещаться, занимая удобную позицию).
7. Владеют техникой самоконтроля (правильно дышать и расслабляться).
8. Умеют выстраивать бесконфликтные взаимоотношения с партнёрами по игре.

9. Умеют выполнять простейшие комбинации.

10. Проявляют эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

11. Имеют опыт соревнований и умеют адекватно реагировать на их результаты.

Результатом, демонстрирующим сформированность личностных качеств (самостоятельность, инициативность, произвольность, креативность и т.д.) считается желание детей играть в теннис, победить, умение организовать игру самостоятельно, знание и соблюдение правил, умение адекватно реагировать на проигрыш.

### III. Содержательный раздел.

#### 3.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы.

Содержание Программы лежит в образовательной области «Физическое развитие» и включает в себя:

- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- теоретическую подготовку.

Техническая подготовка предполагает освоение базовой техники игры в теннис.

Общезначительная подготовка, необходимая для организации игры в теннис, осуществляется на основных физкультурных занятиях (Приложение №1).

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом и ракеткой) позволяют избирательно решать задачи обучения отдельным элементам техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Техническая подготовка способствует приобретению умений и эффективному их использованию в игре. Обучение в этом разделе начинают с совершенствования навыков бросания и ловли мяча и изучения техники хвата ракетки. С этой целью проводят разные упражнения, которые тренируют быстроту реакции, совершенствуют координацию, укрепляют кисти рук и являются подготовительными к игре в настольный теннис.

Примерные упражнения для общей разминки см. «Игры с мячом и ракеткой». В.Г.Гришин. Москва, 1982 г. стр.45.

Примерные упражнения для специальной разминки см. «Игры с мячом и ракеткой». В.Г.Гришин. Москва, 1982 г. стр.57.

Основные упражнения для обучения игре в теннис. см. Приложение №2.

Игры см. Приложение №3.

Тактическая подготовка включает в себя знакомство с правилами и приемами игры, несложные упражнения в парах, которые являются упрощенной игрой в настольный теннис.

В процессе игры с элементами спорта, приобретается вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно – тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Теоретическая подготовка.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно – тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития тенниса в стране. Содержание раздела реализуется в форме коротких информационных сообщений в начале занятия и повторяется в ходе совместной деятельности как избыточная информация.

#### Техника безопасности.

Знакомит и приобщает занимающихся к основным правилам техники безопасности на учебно – тренировочных занятиях, к правилам поведения в теннисном холле и на спортивной площадке, формирует навыки страховки и самостраховки, способности к самоконтролю, навыки безопасного использования спортивного инвентаря, начальные представления о здоровом образе жизни; развивает умение понимать эмоциональное состояние по мимике и жестам; соотносить свое поведение и речевое общение с эмоциональным состоянием детей во время игр и занятий.

#### Расширение кругозора: знания о теле человека.

Знакомит детей с особенностями строения и функциями организма человека; формирует представления о значении двигательной активности в жизни человека; использовании специальных физических упражнений для укрепления органов и систем тела человека; приобщает к ценностям физической культуры.

#### Расширение кругозора: знания о себе.

Учит следить за своим внешним видом, способствует овладению навыками ухода за физкультурным инвентарём; формирует первичные представления о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях, двигательном опыте, о том, как следует одеваться для занятий спортом; закрепляет умения пользоваться спортивным инвентарем;

Расширение кругозора: знания о мире - знакомит с видами спорта, великими спортсменами, героями Олимпиад, спортивным образом жизни, спортивными традициями, правилами, наградами, сооружениями, оборудованием, формирует интерес и любовь к спорту.

Содержание Программы распределяется на два года обучения по двум возрастным группам с учетом принципов от простого к сложному, повторения и усложнения.

### **3.2.1. Календарно-тематическое планирование.**

Возрастная группа 5-6 лет.

#### **Цель: формирование интереса и навыков игры в настольный теннис.**

##### **Задачи:**

1. Познакомить детей со спортивной игрой настольный теннис.
3. Развивать умение работать с мелкими мячами.
2. Учить выполнять упражнения с мячом.
3. Развивать ориентировку в пространстве.
4. Обучать играм и игровым приемам с теннисным мячом.
  1. Обучать правильному выполнению движений с ракеткой.
  2. Развивать мышечную силу рук.
    1. Обучать броскам и ловле мяча.
    2. Развивать выносливость, равновесие, глазомер.
    3. Обучать правильной стойке у стола (стойка теннисиста)
  4. Укреплять дыхательную систему.
    1. Обучать держанию мяча на внешней и внутренней стороне ракетки.
    2. Развивать координацию движений.
    4. Обучать правилам перемещения у стола.
      1. Развивать быстроту реакции и быстроту движения.

4. Обучать подбрасыванию мяча одной рукой и ловле мяча на ракетку.
  1. Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.
  2. Учить реагировать на визуальные контакты.
  3. Совершенствовать точность упражнений.
    1. Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой.
    3. Воспитывать любовь к физкультуре.
      1. Обучать технике толчком справа и слева.
      2. Обучать ударам накатом.
      3. Упражнять в сочетании разученных элементов.
        1. Отрабатывать удары срезкой.
        2. Отрабатывать удары правой и левой стороной ракетки.
        3. Совершенствовать тактические приемы игры в настольный теннис.

### Учебно-тематический план (1 год обучения, старшая группа)

месяц	№ занятия	время	Тема занятия	Содержание
сентябрь	1	20 мин	Знакомство с теннисом	Беседа на тему «История возникновения игры» см. Приложение № 3.1., игры «Передай мяч», «Выстрели мячом», «Подбрось мяч», «Перебрось мяч», «успей поймать», «из обруча в обруч», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», упражнения «выстрели мячом»
октябрь	2	20 мин	Игры с теннисным мячом	Беседа: «Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис» см. Приложение № 3.2., игры «Мяч о стену», «Попади в круг», «Мяч в обруч», «от пола в стенку», «Вертушка», «Мяч через сетку», «Послушный мяч», «Мяч по дорожке», «Мяч по кочкам»
ноябрь	3	20 мин	Упражнения с мячом	Беседа: «Правила игры в настольный теннис». см. Приложение № 3.3., упражнения с мячом, упражнения с ракеткой см. В.Г. Гришин. «Игры с мячом и ракеткой», эстафета с мячом, игры «Поймай мяч с пола на ракетку», «Поймай мяч в воздухе», «Мяч от стены на ракетку», «Загони мяч в обруч»,
декабрь	4	20 мин	Упражнения с мячом на столе без сетки	Беседа: «Правила безопасности при выполнении упражнений». см. Приложение № 3.4., упражнения на столе без сетки, игры «Почекань мяч», «Меняйся местами», «Мяч о стол», «Загони мяч на стол»
январь	5	20 мин	Упражнения с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Требования безопасности во время занятий». см. Приложение № 3.5., упражнения с мячом на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей

февраль	6	20 мин.	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Требования безопасности в аварийных ситуациях». см. Приложение № 3.6., упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей
март	7	20 мин	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Почему полезно заниматься настольным теннисом». см. Приложение № 3.7., упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей
апрель	8	20 мин.	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Самоконтроль на занятиях настольным теннисом». см. Приложение № 3.8., упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей
май	9	20 мин.	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Отношение игроков в команде и вне нее». см. Приложение № 3.9., упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей

### 3.2.2. Календарно-тематическое планирование.

Возрастная группа 6-7 лет.

**Цель: совершенствовать навыки игры в настольный теннис.**

Задачи.

1. Совершенствовать упражнения с мячом на равновесие и ловкость.
2. Развивать ориентировку в пространстве.
3. Обучать играм и игровым упражнениям с мячом и ракеткой.
4. Обучать правильному выполнению движений с ракеткой.
5. Развивать мышечную силу рук.
6. Развивать умение работать с мелкими мячами: прокатывание теннисного мяча по столу рукой, броски и ловля мяча двумя руками, одной рукой, на ракетку и т.д.
7. Развивать выносливость, равновесие, глазомер.
8. Обучать правильной стойке у стола («стойка теннисист»).
9. Укреплять дыхательную систему.
10. Обучать держанию мяча на внешней и внутренней стороне ракетки.
11. Развивать координацию движений.
12. Закреплять правила и навык перемещения у стола.
13. Развивать и совершенствовать быстроту реакции и быстроту движения.
14. Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.
15. Учить реагировать на визуальные контакты.
16. Совершенствовать точность упражнений.
17. Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой.
18. Продолжать развивать гибкость, силу кистей рук.
19. Воспитывать любовь к физкультуре 4
20. Обучать технике толчком справа и слева.
21. Обучать ударам накатом.
22. Укреплять в сочетании разученных элементов.

23. Отрабатывать удары срезкой.  
 24. Отрабатывать удары правой и левой стороной ракетки.  
 25. Совершенствовать тактические приемы игры в настольный теннис.

Краткое содержание бесед с детьми см. в приложении № 4 к Программе.

В теплое и летнее время года организуются игры на раскладном столе на музыкальной веранде. Содержание занятий: игры с мячом на столе с сеткой, игры и упражнения по выбору детей, игры со взрослыми: воспитателями, родителями и др.

В апреле начинается теннисный турнир между будущими выпускниками ДОУ, детьми подготовительной группы.

### Учебно-тематический план (2 год обучения, подготовительная группа)

месяц	№ занятия	время	Тема занятия	Содержание
сентябрь	1	25 мин	Упражнения и игры с теннисным мячом	Беседа на тему «Техника хвата теннисной ракетки». см. Приложение № 3.10., игры «Передай мяч», «Выстрели мячом», «Подбрось мяч», «Перебрось мяч», «успей поймать», «из обруча в обруч», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», упражнения «выстрели мячом».
октябрь	2	25 мин	Игры с мячом на столе с сеткой	Беседа: «Правила игры в настольный теннис» см. Приложение № 3.3., упражнения «выполнение подач разными ударами», игры «Мяч о стену», «Попади в круг», «Мяч в обруч», «от пола в стенку», «Вертушка», «Мяч через сетку», «Послушный мяч», «Мяч по дорожке», «Мяч по кочкам».
ноябрь	3	25 мин	Игра в теннис	Беседа: «Техника игры в теннис». см. Приложение № 3.11., упражнения с мячом, упражнения с ракеткой см. В.Г. Гришин. «Игры с мячом и ракеткой», игры «Поймай мяч с пола на ракетку», «Поймай мяч в воздухе», «Мяч от стены на ракетку», «Загони мяч в обруч», игра в теннис с другом, с мамой.
декабрь	4	25 мин	Игра в теннис в паре с другом	Беседа: «Требования безопасности во время занятий». см. Приложение № 3.5., игры «Почекань мяч», «Меняйся местами», «Мяч о стол», «Загони мяч на стол», «Поймай мяч в воздухе», игра в теннис в паре.
январь	5	25 мин	Игра в теннис	Беседа: «Как стать чемпионом». см. Приложение № 3.12., упражнения с двумя ракетками и мячом, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей, игра в теннис.
февраль	6	25 мин.	Игра в теннис в паре с другом	Беседа: «Почему полезно заниматься настольным теннисом». см. Приложение № 3.7., упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе, стойка теннисиста, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей, игра в теннис с папой.
март	7	25 мин	Игра в теннис	Беседа: «Отношение игроков в команде и вне нее». см. Приложение № 3.9., упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей, игра в

				теннис.
апрель	8	25 мин.	Теннисный турнир	Беседа: «Как научиться побеждать и проигрывать». см. Приложение № 3.13., упражнения с ударом по мячу ракеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей
май	9	25 мин.	Игра в теннис	Беседа: «Ими гордится Россия». см. Приложение № 3.14., упражнения с ударом по мячу й, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей, игра в теннис.

## IV. Организационный раздел.

### 4.1. Организация образовательного процесса. Образовательные технологии.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН и ФГОС ДО.

В организации деятельности с детьми используются образовательные технологии:

- здоровьесберегающего обучения (минимум статичных поз, оптимальная двигательная активность, индивидуальный стиль деятельности, оптимизация нагрузки, индивидуальный подбор систем мотивации);
- технология развивающего обучения (провокационная развивающая среда, область ближайшего развития);
- информационные технологии -незначительно (использование ресурсов интернета, мультимедийных пособий и материалов, просмотр видео роликов, по темам занятий, ИКТ и т.д.);
- игровые технологии (игры, соревнования с теннисной ракеткой и мячом);
- технологии активного, деятельностного обучения (все знания, навыки формируются в процессе деятельности);
- педагогика сотрудничества (баланс инициатив, партнерская позиция, добровольность участия в деятельности, сотрудничество с родителями);
- технология воспитания в процессе обучения (любая образовательная деятельность , независимо от цели, включает в себя воспитательные задачи);
- технология работы с детьми ОВЗ (адаптация материала, формы подачи материала, нагрузки).

### 4.2. Формы, методы и средства обучения.

В организации деятельности с детьми используются также образовательные технологии:

- ✓ здоровьесберегающего обучения (минимум статичных поз, оптимальная двигательная активность, индивидуальный стиль деятельности, оптимизация нагрузки, индивидуальный подбор систем мотивации);
- ✓ информационные технологии незначительно(использование ресурсов интернета, мультимедийных пособий и материалов, просмотр видео роликов, по темам занятий, ИКТ и т.д.);
- ✓ игровые технологии (игры с теннисным мячом и ракеткой, упражнения, соревнования и т.д.);
- ✓ технологии активного обучения (все знания, навыки формируются в процессе деятельности);
- ✓ педагогика сотрудничества (баланс инициатив, партнерская позиция, добровольность участия в деятельности, сотрудничество с родителями, организациями микрорайона, города);
- ✓ технология воспитания в процессе обучения;
- ✓ технология работы с детьми ОВЗ (адаптация материала, формы подачи материала, нагрузки).

✓

Основная форма образовательного процесса: подгрупповые учебно-тренировочные занятия с включением элементов теории (НОД). Она строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

НОД организуется с подгруппами детей в количестве 4-6 человек два раза в неделю во второй половине дня.

Совместная деятельность по обучению детей игре в теннис в теплое время года и летом организуется на улице как часть физкультурного занятия и в прогулочное время

Совместная деятельность проводится со взрослым, также детям предоставляется возможность для самостоятельной игры с теннисным мячом и ракеткой на раскладном столе, который размещается на музыкальной веранде детского сада.

группа	место проведения	время	деятельность
старшая	в теннисном холле	во второй половине дня	НОД, упражнения и игры с мячом и ракеткой, игра в теннис
	на улице в теплое время года	как часть физкультурного занятия и в прогулочное время	упражнения с мячом и ракеткой, игра в теннис
	на улице летом		
подготовительная	в теннисном холле	во второй половине дня	НОД, упражнения и игры с мячом и ракеткой, игра в теннис
	на улице в теплое время года	как часть физкультурного занятия и в прогулочное время	упражнения с мячом и ракеткой, игра в теннис
	на улице летом		

Методы:

Словесные.

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа, указание, совет и т.д.; анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий.

Наглядные.

- демонстрация (показ) технических и тактических приемов.

Практические.

- обучение технике и тактике, разучивание технико-тактических действий, выполнение творческих заданий, игра;
- выполнение упражнений для развития физических качеств (повторный, игровой, соревновательный способы);
- соревновательные упражнения между детьми по технике работы с ракеткой и теннисным мячом;
- игра в теннис по упрощенным правилам.

При обучении детей новым действиям и технологическим приемам используются как наглядно–зрительные, так и тактильно–мышечные приёмы.

С целью поддержания интереса детей и родителей к игре в теннис, повышения уровня притязаний, выявления индивидуальных склонностей, популяризации здорового образа жизни и

спортивного семейного досуга в детском саду проводятся спортивные мероприятия, оформляется выставка победителей «Парад чемпионов».

Традиционные ежегодные мероприятия:

- семейные соревнования по теннису в честь Дня матери;
- семейные соревнования по теннису в связи с 23 февраля;
- традиционный ежегодный «Кубок тенниса» среди выпускников;
- пополнение выставки «Парад чемпионов».

#### 4.3. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.

<b>Наименование объектов и средств методического и материально-технического оснащения</b>	<b>кол-тво</b>
Основная образовательная Программа МКДОУ д/с № 467	1 шт.
Рабочая программа «Теннисная ракетка»	1 шт.
В.Г. Гришин. «Игры с мячом и ракеткой». М.1982 г.	1 шт.
Программы Л.Д.Глазыриной «Физическая культура дошкольникам». 2001 г.	1 шт.
Теннисный холл с адаптированным теннисным столом с сеткой	1 шт.
Мобильный складной стандартный теннисный стол с сеткой	1 шт.
Мячи теннисные	50
Ракетки теннисные (на каждого ребенка в подгруппе)	8 шт
Мячи теннисные, ракетки теннисные для самостоятельной деятельности детей в группах	1 комплект

## ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
2. Приставные шаги и выпады;
3. Бег на короткие дистанции – 10,30м;
4. Бег скрестным шагом в различных направлениях;
5. Медленный бег;
6. Челночный бег;
7. Прыжки на одной и двух ногах;
8. Прыжки боком вправо – влево;
9. Прыжки в приседе вперёд, назад, вправо, влево;
10. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
11. Прыжки через гимнастическую скамейку;
12. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
13. Повороты, наклоны, и вращения туловища в различных направлениях;
14. Подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине;
15. Подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине;
16. Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых или прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
17. Подвижные игры с мячом и без мяча.

## Основные упражнения для обучения игре в теннис.

**1. Хват ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки.

Многократное повторение хватки ракетки и основной стойке в простых условиях и упражнениях.

**2. Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным “на удочке”, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же 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 к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (оббиваемым) тренером, партнером, тренажером.

**3. Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

**4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения :

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов с накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по “треугольнику” - вперед-вправо-назад, вперед- влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Приложение №2 (лист 2).

## Упражнения для обучения игре в теннис

1. Бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; партнер тоже ловит рукой.
2. То же самое, только ударить и отражать мяч ракеткой.

3. Разрешается брать мяч не только с воздуха, но и от пола, направляя его на стол также с отскоком от стола партнеру.

Затем дети выполняют упражнения вдоль теннисного стола без сетки (одновременно занимаются 4—5 пар).

4. Ударить по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз; после этого партнер с воздуха отбивает мяч обратно.

5. Мяч должен коснуться стола один раз, затем партнер его отражает.

6. Розыгрыш мяча без сети по правилам игры на два отскока от стола — на своей половине, затем на половине партнера — только потом игрок его отражает.

После этого предлагаются упражнения на столе с сеткой. Сетка устанавливается на высоте до 10 см.

Дети овладевают наиболее простым ударом — толчком. Для этого ребенок находится на расстоянии одного шага от стола, слегка наклонив туловище вперед, ноги чуть согнуты в коленях, ракетку держит параллельно сетке на расстоянии 10—15 см чуть выше пояса.

При ударе по мячу ребенок делает шаг вперед с выпрямлением руки в локтевом суставе по направлению к сетке; зеркало ракетки должно занимать вертикальное положение по отношению к столу. Вначале изучается подача мяча, это для детей труднее, чем прием мяча.

При подаче мяча ракетку верхней частью игровой поверхности наклоняют к столу. Сначала мяч подают без отражения через сетку на 5 см, затем на 10 см. В первый период обучения детям трудно брать низкие мячи. Поэтому им важно объяснить, что подавать надо высокие мячи и направлять мяч в центр стола, чтобы удобнее его было отражать.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 242-243.

## Приложение №3

### Игры с мячом и ракеткой

для обучения детей дошкольного возраста игре в теннис.

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/ с левой/ 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.