муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от 26.06.2023

Утверждаю
Заведующий
_____ Илларионова Е.В.
Приказ по ДОУ
№ 36 У от 30.06.2023

Илларионова
Елена Викторовна

Подписано цифровой подписью: Илларионова Елена Викторовна
DN: c=RU, st=Ростовская область, l=Новочеркасск, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4, 1.2.643.100.3=120B303239373539333635303 6, 1.2.643.3.131.1.1=120C363135303035333032333939, email=vika-ksena@mail.ru, givenName=Елена Викторовна, sn=Илларионова, cn=Илларионова Елена Викторовна
Дата: 2024.01.11 15:37:11 +03'00'

Рабочая программа
кружка дополнительного образования
«Быстрая ракетка»
для детей дошкольного возраста
(5 - 7 лет)

Руководитель:
Брюханов А.Ю.,
инструктор по физической
культуре

Новочеркасск
2023 г.

Содержание

№ раздела		*Содержание раздела*	*№ страницы*
1		**Содержание**	1
2		**Учебный план кружка**	2
3		**Пояснительная записка программы кружка**	4
	3.1.	Актуальность	
	3.2.	Практическая значимость	
	3.3.	Цель программы	
	3.4.	Задачи программы	
	3.5.	Предполагаемый результат	
	3.6.	Принципы реализации программы	
	3.7.	Организационные условия реализации программы	
4		**Содержательный раздел программы кружка**	
	4.1.	Формы организации деятельности	
	4.2.	Материально- техническое обеспечение	
	4.3.	Требования безопасности	
	4.4.	Содержание и структура занятия	
	4.5.	Содержание основной части занятия	
5		**Список используемой литературы**	

Учебный план
кружка дополнительного образования «Быстрая ракетка»
(настольный теннис) для детей 5-7 лет
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема занятия	№ занятия	Количество занятий
ОКТЯБРЬ			**8**
1 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Знакомство с историей игры, игровым инвентарем	занятие № 1	1
2 занятие	Знакомство с игровым инвентарем, выполнение элементарных упражнений	занятие № 2	1
2 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Ознакомление со способами хватки ракетки	занятие № 3	1
2 занятие	Упражнения на развитие выносливости, чувства равновесия и глазомера	занятие № 4	1
3 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Упражнения на развитие выносливости, чувства равновесия и глазомера	занятие № 5	1
2 занятие	Игры с мячом	занятие № 6	1
4 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Игры с мячом	занятие № 7	1
2 занятие	Упражнения на развитие скорости и взрывной силы	занятие № 8	1
НОЯБРЬ			**9**
1 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Упражнения на развитие скорости и взрывной силы	занятие № 9	1
2 занятие	Упражнения на развитие скорости и взрывной силы	занятие № 10	1
2 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Упражнения на развитие умения работать с маленьким мячом	занятие № 11	1
2 занятие	Упражнения на развитие умения работать с маленьким мячом	занятие № 12	1
3 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Упражнения на развитие координации движений	занятие № 13	1
2 занятие	Упражнения на развитие координации движений	занятие № 14	1
4 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Обучение стойке теннисиста	занятие № 15	1
2 занятие	Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (с приседанием. стоя на одной ноге)	занятие № 16	1
5 НЕДЕЛЯ			1
1 занятие	Набивание ракеткой теннисного мяча (чеканка)	занятие № 17	1

ДЕКАБРЬ			**9**
1 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Набивание ракеткой теннисного мяча внешней и внутренней стороной ракетки	занятие № 18	1
2 занятие	Упражнения на развитие скорости передвижений	занятие № 19	1
2 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Упражнения на развитие скорости передвижений	занятие № 20	1
2 занятие	Обучение правильному передвижению вокруг стола	занятие № 21	1
3 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Ознакомление с правилами игры в настольный теннис	занятие № 22	1
2 занятие	Обучение подавать подачи	занятие № 23	1
4 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Обучение подавать подачи	занятие № 24	1
2 занятие	Обучение подавать подачи	занятие № 25	1
5 НЕДЕЛЯ			1
1 занятие	Обучение приёму подач	занятие № 26	1
ЯНВАРЬ			**7**
1 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Обучение приёму подач	занятие № 27	1
2 занятие	Упражнения на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств	занятие № 28	1
2 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Упражнения на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств	занятие № 29	1
2 занятие	Упражнения на развитие координации	занятие № 30	1
3 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Упражнения с ракеткой на развитие чувства мяча	занятие № 31	1
2 занятие	Упражнения с ракеткой на развитие чувства мяча	занятие № 32	1
4 НЕДЕЛЯ			1
1 занятие	Обучение игре толчком	занятие № 33	1
ФЕВРАЛЬ			**8**
1 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Обучение игре толчком	занятие № 34	1
2 занятие	Обучение игре толчком	занятие № 35	1
2 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Упражнения на развитие скорости и силы	занятие № 36	1
2 занятие	Упражнения на развитие скорости и силы	занятие № 37	1
3 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Обучение игре накатом	занятие № 38	1
2 занятие	Обучение игре накатом	занятие № 39	1
4 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Игра накатом по диагонали	занятие № 40	1
2 занятие	Игра накатом по диагонали	занятие № 41	1

МАРТ			**7**
1 НЕДЕЛЯ			1
1 занятие	Упражнения на развитие силы рук и ног	занятие № 42	1
2 НЕДЕЛЯ			1
1 занятие	Упражнения на развитие силы рук и ног	занятие № 43	1
3 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Обучение игре подставкой (блоком)	занятие № 44	1
2 занятие	Обучение игре подставкой (блоком)	занятие № 45	1
4 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Обучение игре подрезкой	занятие № 46	1
2 занятие	Обучение игре подрезкой	занятие № 47	1
5НЕДЕЛЯ			1
1 занятие	Обучение игре подрезкой	занятие № 48	1
АПРЕЛЬ			**8**
1 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Обучение игре по прямой (короткая игра)	занятие № 49	1
2 занятие	Обучение игре по прямой (короткая игра)	занятие № 50	1
2 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Упражнения на развитие взрывной силы и гибкости	занятие № 51	1
2 занятие	Упражнения на развитие взрывной силы и гибкости	занятие № 52	1
3 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Игра на счёт	занятие № 53	1
2 занятие	Игра на счёт	занятие № 54	1
4 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Проведение соревнований (личное первенство)	занятие № 55	1
2 занятие	Упражнения на развитие выносливости	занятие № 56	1
МАЙ			**4**
1 НЕДЕЛЯ			1
1 занятие	Игра на счёт (на развитие морально-волевых качеств)	занятие № 57	1
2 НЕДЕЛЯ			1
1 занятие	Ознакомление со стратегией и тактикой игры	занятие № 58	1
3 НЕДЕЛЯ			2
1 занятие	Игра на счёт (с анализом ошибок)	занятие № 59	1
2 занятие	Игра (закрепление полученных навыков)	занятие № 60	1
ИТОГО:			**60**

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по обучению детей 5 - 7 лет настольному теннису пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение игровой ситуации, удача или неуспех вызывают у игроков 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.

Актуальность заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют поддерживать двигательную активность дошкольников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией, что способствует гармоничному физическому и психологическому развитию. Очень важно, чтобы ребенок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Практическая значимость программы заключается в том, что у дошкольников 5-7 лет посредством овладения простейшими навыками игры

в настольный теннис улучшится здоровье, разовьется потребность в здоровом образе жизни

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Цель программы: Создание условий для развития и совершенствования у занимающихся основных физических качеств, формирования различных двигательных навыков, укрепления здоровья, формирования у детей желания к занятиям физическими упражнениями посредством игры в настольный теннис.

Задачи программы:

Образовательные:

– ознакомить детей с историей настольного тенниса;
– обучать правилам игры в настольный теннис;
– ознакомить детей с техникой и тактикой настольного тенниса;
– обучать основным приемам игры.

Развивающие:

– развивать скоростную выносливость, гибкость;
– развивать быстроту реакции;
– совершенствовать координацию и быстроту движений;
– развивать мелкую моторику;
– развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

– воспитывать спортивную дисциплину;
– воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки;
– воспитывать нравственные качества личности (честность, справедливость, взаимопомощь, бережное отношение к физкультурному инвентарю и ответственное выполнение поручений);

– способствовать проявлению волевых качеств личности (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка).

Предполагаемые результаты:

Будут знать:

историю появления и развития настольного тенниса;

правила игры в настольный теннис;

правила поведения на занятиях;

как правильно распределять свою физическую нагрузку;

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

Будут уметь:

провести специальную разминку для теннисиста;

общаться в коллективе со своими сверстниками;

овладеют основами техники игры в настольный теннис.

Разовьют следующие качества:

координацию движений, мелкую моторику, быстроту реакции и ловкость;

выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

коммуникабельность.

В процессе занятий в кружке по настольному теннису будет происходить рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного года, появится интерес к занятиям спортом и физической культурой.

1.2. Принципы реализации программы

Для достижения поставленной цели используются следующие **принципы здоровьесберегающей педагогики:**

- 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.

При обучении детей дошкольного возраста настольному теннису используются следующие методы:

1. Наглядный метод: показ физических упражнений, имитация; наглядные пособия (картины, рисунки и т.д.); зрительные ориентиры: предметная и графическая разметка.
2. Словесные методы: названия упражнения, описание, объяснение, пояснение, указание, напоминание, распоряжение, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа.
3. Практические методы: повторение упражнений; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.
4. Игровой метод.

1.2. Организационные условия реализации программы

Программа предназначена для детей 5-7 лет и рассчитана на 1 год обучения, 2 занятия в неделю. Длительность занятий - 30 минут.

2. Содержательный раздел программы

2.1. Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности кружка является подгрупповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата используются различная работа с воспитанниками:

· тематическая;
· индивидуальная;
· круговая тренировка;
· подвижные игры;

· сюрпризные моменты.

2.2. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий по настольному теннису необходимы:

помещение, набивные мячи, кегли, перекладины для подтягивания в висе, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы с сетками, гимнастические скамейки и другой инвентарь.

Каждый воспитанник должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

2.3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Учитель должен:

– следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

– не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

– уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

– не выполнять упражнения без предварительной разминки;

– не размахивать ракеткой;

– бить по мячу только в заданном направлении;

– не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

– не заходить в игровую зону играющей пары;

– при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;

– не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

– не выполнять удары без разрешения учителя,

– во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.

– при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

– при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя;

2.4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

– под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организованно покинуть место проведения занятия;

– переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.5. Содержание и структура занятия.

Все занятия по настольному теннису делятся на три части.

I часть – разминка. Её цель – разогреть мышцы, подготовить детей к освоению элементов настольного тенниса. В разминку входят различные виды ходьбы и бега, имитационные движения, упражнения по развитию внимания, реакции, глазомера. Важно создать у ребенка положительный эмоциональный настрой. Темп разминки не высокий.

II часть – основная – направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и моральных качеств. Темп основной части высокий.

III часть – заключительная (заминка). Её цель – успокоить ребёнка. В эту часть включают спокойную ходьбу, дыхательные упражнения, малоподвижные игры.

2.6. Содержание основной части занятия.

Занятие 1. ***Знакомство с историей игры, игровым инвентарем***. Настольный теннис обязан своим рождением дождливой английской погоде, которая заставляла переносить матчи большого тенниса в помещения. Сначала игра проходила на полу, затем для неё стали сдвигать столы. Через некоторое время во второй половине XIX века было разработано оборудование для этого домашнего развлечения, получившего название «Госсима». В короткие сроки «Госсима» завоевала популярность в салонах Англии и в некоторых европейских странах.

Первый прообраз правил настольного тенниса был опубликован в 1884 году Ф. Айерсом в Лондоне. В 1891 году Ч. Бакстер и Дж. Джакес запатентовали название и правила игры «Пинг-понг».

На конец XIX века инвентарь для игры не был никак стандартизирован, применяли ракетки с длинными ручками, с натянутыми струнами или обтянутые кожей. Мячи изготовляли из различных материалов, таких как пробка и каучук, иногда их обшивали тканью. В 1891 году Джеймс Гибб привез из Америки в Англию полые цветные шарики из целлулоида для детской игры и решил их использовать для игры в пинг-понг. С этого момента целлулоидные мячи вытеснили мячи из других материалов, что в свою очередь привело к изменениям в ракетках. Поскольку мяч стал легче, ракетки стали делать из фанеры, с укороченной ручкой, игровые поверхности начали оклеивать такими материалами, как пробка, пергамент, велюр.

С такими ракетками невозможно было проводить значительную часть ударов, известных в современном настольном теннисе, и вести динамичную игру. В 1902 году Чарльз Гуд впервые использовал ракетку со слоем пористого каучука. В первой половине двадцатых годов использование пористого каучука было так широко распространено, что все другие виды ракеток полностью вышли из употребления. Стало возможным сообщать мячу вращение различными способами. Использование ракеток с пористым каучуком позволяло лучше контролировать мяч, и техника настольного тенниса изменилась. Этот период длился до начала 1950-х годов.

В 1901 году в Индии прошел официальный турнир по настольному теннису, который считают первым международным соревнованием.

В 1926 году на встрече представителей Австрии, Англии, Венгрии, Германии, Дании, Индии, Чехословакии, Швеции и Уэльса была учреждена Международная федерация настольного тенниса, и в этом же году прошёл первый чемпионат мира по настольному теннису.

В начале 1950-х годов было изобретено губчатое покрытие ракеток. В Европе оно было впервые применено в Австрии спортсменом Фритчем в 1951 году, однако это был единичный случай, не приведший к изменениям в игре. В 1952 году ракетку с губчатым покрытием на чемпионате мира в Бомбее применил японский спортсмен Хиродзи Сато, ставший чемпионом. С этой даты ракетки с губчатой резиной начали распространяться по Европе, которая стала всемирным центром настольного тенниса. Однако новое покрытие ракетки не сделало настольный теннис более привлекательным видом спорта. Удар мяча о толстый слой губчатой резины придавал ему большую скорость, и отразить такой удар было очень сложно.

Таким образом, игра практически свелась к подрезкам и завершающему удару. Главным в состязании стала сила, а игровая техника отошла на второй план, что привело к падению популярности настольного тенниса. В 1959 году использование ракеток с губчатой резиной было запрещено.

В 1959 году опять ужесточили временные рамки — одну партию ограничили 20 минутами. В том же году ITTF приняла решение об унификации ракеток, ужесточив свои требования к ним, и разрешила использовать накладки типа «сэндвич» из двухслойной резины — в них губку стали использовать как подложку для пупырчатой резины. В результате этих изменений игра осталась быстрой, появилась возможность придавать мячу больше разнообразных вращений. Это стало началом новой эры настольного тенниса, так как используемые в игре новые материалы привели к появлению абсолютно новой техники быстрой игры с неизвестными ранее атакующими ударами, сопровождаемыми сильным

вращением. Так, появился удар под названием «топ-спин», позволяющий посылать мячи с большой скоростью со сверхбыстрым вращением и по высокой траектории без риска задеть сетку. Комбинация губки и резины полностью изменила манеру игры и концепцию настольного тенниса. Одновременно это повлияло и на развитие техники удара. Игровые материалы (ракетка, мяч) продолжают изменяться и сегодня, и это неминуемо влияет на направление развития техники ударов и самой игры.

В 1988 году настольный теннис был включен в программу летних Олимпийских игр в 1988 года в Сеуле, Южная Корея, т.е стал Олимпийским видом спорта.

В начале XXI века впервые за длительное время произошел ряд существенных изменений в правилах. До 2000 года играли мячом диаметром 38 мм, но после Олимпийских игр 2000 года в Сиднее (Австралия) в употребление были введены мячи диаметром 4 см. Причин увеличения размера несколько. Прежде всего, мяч большего размера лучше различим во время телевизионных трансляций. Кроме того, мяч большего размера имеет меньшую скорость из-за большего сопротивления воздуха, и это упрощает судейство и способствует большей зрелищности игры.

В 2001 году число очков, которое требуется набрать для победы в партии, изменили с 21 на 11, а смена стороны подачи стала происходить не после 5 розыгрышей, а после 2. Также в связи с этим на крупнейших мировых соревнованиях было увеличено количество партий в матче с 5 до 7. Более короткие партии повысили общую интенсивность игры и сделали матчи более зрелищными.

В 2014 году Международная федерация настольного тенниса (ITTF) сообщила о принятии нового мяча, сделанного из пластмассы вместо целлулоида. Новый мяч маркирован обозначением «40+», его диаметр немного больше 4 см. Пластиковый мяч стал обязательным для официальных мировых соревнований с 1 июля 2014 года.

В 2015 году утверждён Всемирный день настольного тенниса — 6 апреля.

Для игры в настольный теннис необходима игровая площадка размером 7 на 14 метров, игровой стол высотой 76 см, длиной 274 см и шириной 152,5 см, сетка высотой 15,25 см, а также теннисная ракетка и мяч размером 40 мм и массой 2,7 грамма.

Показать детям игровой теннисный инвентарь: теннисный мяч, ракетки, сетку. Опросить детей, какие игры с мячом они знают.

Занятие 2. ***Знакомство с игровым инвентарем, выполнение элементарных упражнений.***

После разминки провести диагностику физподготовки детей (прыжок в длину с места, бросок мешочка с песком, наклон туловища вперёд, бег на 10 м (отжимания, подтягивания). Диагностику проводить из трех попыток, с записью наилучшей попытки в журнале.

Закати мяч

Цель игры. Обучать прокатыванию мяча в ворота.

Описание игры. Дети выкладывают из кубиков (кеглей, гимнастических палок) прямоугольник шириной 30—40 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот) . По числу ворот дети распределяются на команды. У каждого играющего мяч. На расстоянии 2—3 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздает своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Воспитатель следит за правильной подготовкой к прокатыванию мяча, подает мячи, не попавшие в прямоугольник, ведет подсчет попаданий мяча в ворота каждой командой. При неоднократном проведении игры можно увеличить расстояние от места прокатывания до ворот, но не более 5—6 м.

В биллиард мячом

Цель игры. Ознакомить детей с прокатыванием мяча в ограниченном пространстве, обращая их внимание на точность попадания. биллиарда размером 2Х1 м. По углам оставляются промежутки шириной 10 см— лузы.

Ребенок берет мяч и с произвольного расстояния любой стороны, начиная от борта, прокатывает мяч так, чтобы он попал в угол — лузу и выскочил из биллиарда. Если он попал в лузу с ближнего борта, то команде засчитывается одно очко, если попадание было ог дальнего борта, то команда получает три очка. Если мяч остался внутри биллиарда, он передается играющему другой команды. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Воспитатель обращает внимание на правильность бросков (скатывать мяч с руки плавно, чтобы не скакал, пальцами как бы указывать направление к цели); предлагает варианты: прокатывать левой рукой (количество очков при попадании в лузу увеличивается до 5).

Подбрось — поймай

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд 1 м. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим напротив в другом звене .Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши; ловить мяч после поворота кругом и т. д.

Мяч в кружок

Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети распределяются на несколько команд, в каждой из которых по 5—6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные бумажные диски или цветные обручи по 3—4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5—2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

Методические приёмы. Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно. Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.

Занятие 3. ***Ознакомление со способами хватки ракетки.***

Способ, которым игрок держит ракетку в руке, называется «хватка». Основные виды хватки — это «европейская» и «азиатская». Азиатскую хватку также называют «хваткой пером».

Мяч вдогонку

Цель игры. Быстро передавать и принимать целлулоидные мячи, не роняя их.

Описание игры. Дети встают в два круга (две команды). Воспитатель раздает 3—4 детям, стоящим в разных местах круга, цветные целлулоидные мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3—4-кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за правильностью передачи мяча (можно передавать мяч перед собой, за спиной, но нельзя передавать через одного или нескольких игроков, сходить с места). Воспитатель следит, чтобы дети не задерживали мячи у себя, отмечает ловких, внимательных, сообразительных, вводит новые варианты: играть сидя на корточках; в колоннах по одному; сидя на скамейках; на полу; на коленях; передавать только определенной рукой, а принимать другой.

Передай мяч

Цель игры. Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при оббегании предметов.

Описание игры. Дети распределяются на 3—4 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3—4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет, пе передавали мяч и переходили в колонны, с одной стороны. Если дети часто допускают перечисленные ошибки, то воспитатель может остановить игру п еще раз уточнить плавила.

Игра может проходить в другом варианте: обежать стул, положить на него мяч, а возвращаясь к своей колонне, дотронуться до руки следующего играющего, тот, обегая стул, берет мяч и передает его другому и т. д.; добежать до стула, положить на него мяч. обежать стул, сдуть его со стула и передать очередному игроку.

Мяч в корзину

Цель игры. Бросать мяч в заданном направлении с отскоком от пола.

Описание игры. Дети становятся в 2—4 кругах (команды). В середине корзина. У каждого мяч. Нужно бросить мяч так, чтобы он попал в корзинку. Мячи бросают по очереди или все вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными (необязательно). Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзинку, становится победителем.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети бросали мячи сверху, а не снизу, варьирует игру: бросать мяч через одного, бросать левой рукой.

Вертушка

Цель игры. Научить детей на ходу бросать о стол мяч и ловить его в движении.

Описание. Группа распределяется на команды по 6—8 детей, которые встают вокруг стола на расстоянии двух шагов друг от друга. Первый в команде бросает мяч о стол так, чтобы он отскочил к любому играющему, тот направляет другому и т. д. Сразу после броска первого играющего дети передвигаются вокруг стола против часовой стрелки сначала шагом, в медленном темпе, затем переходя на быструю ходьбу, как бы вертятся вокруг стола . При повторном проведении игры направление движения меняется. Победителем объявляется та команда, которая точно и четко выполняла правила игры.

Методические приемы. Воспитатель подходит то к одному, то к другому столу, следит, чтобы соблюдалась очередность, советом помогает выполнить задание: «Чтобы мяч точно попал товарищу, надо бросать мяч чуть вперед (по ходу его движения)». Можно ввести в игру новое правило: бросать мяч и называть того, кому бросаешь.

Занятие 4. ***Упражнения на развитие выносливости, чувства равновесия и глазомера.***

1. *Удержание равновесия* • На одной ноге. Исходное положение: основная стойка. На 1- сгибаем ногу в колене и держим на весу 5-10 секунд. На счет 2 – исходное положение. • В полуприседе. Исходное положение: основная стойка. Счет 1- выполняем полуприсед. На счет 2-9 удерживаем положение тела в полуприседе. На счет 10 – исходное положение. • С закрытыми глазами. Эти же упражнения, но с закрытыми глазами, стараясь удержать равновесие. • С прыжком. Исходное положение: основная стойка. На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте. • Удержание несколько секунд сложной позы. Отведение в сторону прямой или согнутой ноги на несколько секунд.

2. *Вращательные упражнения* • Исходное положение: основная стойка руки в сторону. Вращательные движения на четыре счета по часовой и против часовой стрелки. Затем в локтевых суставах и плечевых суставах по той же схеме. Для большего эффекта вращения выполняются в разные стороны одновременно. • Благотворно влияют на подвижность суставов. Вращение кистями, в локтевых суставах и в плечевых как в одну сторону, так и одновременно в разные стороны.

3. *Маховые движения ногами без опоры* • В стойке на одной ноге движения руками и неопорной ногой в одной плоскости. Маховые движения выполняются на одну ногу 8-12 раз.

4. *Прыжковые упражнения* • Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов. • «Олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением. К сложному координационному упражнению относится «прыжок в длину с разбега, согнув ноги». Сложность состоит в том, чтобы подобрать разбег, сделать отталкивание без заступа, не снижая скорости. Толчковой ногой с силой выполнить отталкивание, преодолев в полете максимальное расстояние и приземлиться желательно на ноги.

Простейшие упражнения для развития координации 1. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Чтобы усложнить тренировку, можно добавить повороты головой из стороны в сторону. При этом фиксировать взгляд, на чем-либо не нужно. По мере роста навыка можно пробовать закрывать глаза.

2. Прыжки со сменой ног. Выполнять нужно несколько минут.

3. Исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять.

Более сложные упражнения если первый комплекс вам дается легко, значит, не стоит заострять на нем внимание, переходите к более трудным тренингам.

1. Встав на одну ногу около стены, нужно бросить в стену мяч, а когда он отскочит назад, постараться поймать его без зрительного контроля. Затем то же самое нужно проделать на другой ноге.

2. Следующее упражнение – жонглирование. Начать нужно с простого – в каждой руке по одному мячу. По очереди мячи нужно подбрасывать и ловить той же рукой. Теперь можно усложнить упражнение. Для начала попробуйте бросать мяч одной рукой, а ловить – другой. Когда этот навык выработан, попробуйте бросать мячи одновременно, но ловить со сменой рук.

3. Некоторые упражнения на координацию большинство людей помнит из уроков школьной физкультуры. Одно из них – вращение рук в противоположные стороны. К примеру, правая рука вращается по часовой стрелке, а левая – против. Проделав движение 10-15 раз, нужно поменять направление. Звучит просто, но далеко не каждый взрослый человек может выполнить это упражнение с первого раза.

4. Вытянув одну руку вперед, нужно вращать ею в одну сторону, а кистью этой же руки – в другую. Движения должны быть плавными. После 10-15 повторений нужно проделать упражнение с другой рукой.

5. Две руки вытягиваются вперед. Одна рука в воздухе будто рисует какую-либо геометрическую фигуру, а вторая делает произвольные движения. Проделав упражнение несколько минут, руки можно поменять. Другие упражнения развить силу спины и рук, а также координацию отлично помогает ходьба на руках. Но это упражнение дается далеко не сразу и только тем, кто имеет хорошую физическую форму. Развить точность, реакцию и глазомер помогает такое упражнение: два партнера становятся около стены и кидают в нее мяч таким образом, чтобы он отскакивал от одного к другому. Более сложным вариантом подобного упражнения является игра в настольный теннис. Тем, кто хочет поработать над координацией, быстротой и ловкостью, подойдут прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Если хотите усложнить это движение, просто поворачивайте тело при каждом новом прыжке на 90 градусов или используйте сразу два мяча для каждой из рук. Простые прыжки через гимнастическую скамейку также являются очень эффективным способом поработать над координацией. Но прыгать нужно не в одном направлении, а в четырех (вперед, назад, вправо, влево).

Занятие 5. ***Упражнения на развитие выносливости, чувства равновесия и глазомера.***

Прыжки со скакалкой. Ходьба по нарисованной на полу линии. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Стойка на одной ноге, Стойка(ласточка),

Мяч по дорожке

Цель игры. Совершенствовать навык ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, веревок (или рисуют) коридор шириной 0—100 см и длиной З м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударяя мяч об пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать следующему. Если ребенок уронит мяч, он должен поднять и продолжать вести его с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда предыдущий играющий пройдет коридор.

Возвращаться в свою колонну можно только по определенной стороне. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель контролирует соблюдение правил игры, дает советы, как лучше вести мяч, чтобы он был действительно послушным: нужно не ударять по мячу, а, дождавшись, когда он после отскока от пола коснется руки, как бы вдавливать, вминать в пол мягкими, плавными движениями кисти руки; тело должно быть наклонено вперед, ноги согнуты слегка в коленях. Педагог обращает внимание, чтобы дети правильно передавали мяч, действовали с мячом до конца дорожки, варьирует игру: вести мяч в прямом направлении сначала правой рукой до середины, а затем левой; попеременно правой и левой.

Успей поймать

Цель игры. Бросать мяч в определенном направлении и ловить летящий мяч.

Описание игры. Дети становятся в круг, в центре водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удается, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идет в середину круга.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети долго не держали мяч, не бросали одному и тому же ребёнку. Если водящий не может долго поймать мяч, назначается новый. Игру можно усложнить: ввести двух водящих и перебрасывать два мяча.

Мяч об пол

Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.

Методические приемы. Воспитатель находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола.

Занятие 6. ***Игры с мячом.***

Мяч в обруч

Цель игры. Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.

Описание игры. Группа делится на 2 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2 м от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за соблюдением правил, дополняет основную игру вариантами: при броске левой рукой предлагает подойти поближе тем, кто не попадает в обруч; бросать в обруч, опущенный на пол; бросать в обруч после отскока мяча от пола.

От пола — в гимнастическую стенку

Цель Игры. Попадать мячом в горизонтальную цель после его отскока от пола.

Описание игры. Дети распределяются в две команды и встают в колонну у гимнастической стенки на расстоянии 2 м. По сигналу воспитателя ведущие команд подходят на такое расстояние к стенке, с которого им удобней выполнить задание: ударить об пол мяч так, чтобы он после отскока попал в нижний пролет стенки (за попадание дается очко). Ребенок подбирает с пола

мяч и, возвратившись, передает его следующему, который выполняет то же задание. При повторном проведении игры дети ударяют мяч об пол с большей силой, чтобы он попал во второй, более высокий пролёт, затем в третий выигрывает которая имела большее число попаданий мяча в гимнастическую стенку.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за игрой сбоку, варьирует игру: попадать мячом в пролеты стенки сверху вниз (начиная с третьего); попадать в определенный пролет стенки; выполнять задание левой рукой.

Послушный мяч

Цель игры. Научить ударять по мячу так, чтобы он подскакивал на месте.

Описание игры. На пол кладется обруч или чертится круг. Ребенок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо несильно, но твердой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на стуле, без круга, каждой рукой отдельно и поочередно.

Упражнение может быть усложнено тем, что ребенок будет отбивать мяч поочередно каждой рукой в треугольник, сторона которого равна 40 см.

Методические приёмы. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не только правильно отбивали мяч, но и сохраняли свободное, естественное положение корпуса, колени слегка согнуты, тело чуть наклонено.

Занятие 7. ***Игры с мячом.***

Мяч вокруг обруча

Цель игры. Совершенствовать навык ведения мяча рукой по кругу.

Описание игры. Дети распределяются на 2 команды (можно в одну, друг за другом). Напротив команды на расстоянии 1,5—2 м лежат обручи, диаметр каждого 80—100 см (можно использовать хула-хуп). По сигналу воспитателя первые начинают вести мяч, направляясь к обручам, обходят его, берут в

руки, затем бегом возвращаются в свою колонну и передают мяч следующему. Если кто-либо роняет мяч, он продолжает вести его с того места, где упал мяч.

Методические приемы. Воспитатель стоит сбоку от обручей, напоминает, как лучше вести мяч: ударять серединой ладони в тот момент, когда мяч отскочил от пола почти до колена, направлять удар по мячу чуть сбоку от себя, чтобы не натыкаться на него. Вести мяч можно правой рукой, левой или поочередно.

Мастер мяча

Польза игры: укрепляет мышцы туловища и конечностей, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, формирует правильную осанку, развивает ловкость.

Как играем. Нам понадобится столько же мячей, сколько игроков. По команде ведущего игроки выполняют задания:

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть на корточки, поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться, поймать мяч.

Можно придумывать и другие задачи. Задания выполняются последовательно одно за другим, на каждое даётся по две попытки. Если игроков много, они вступают в игру после выполнения всех заданий предыдущим игроком или после его ошибки. Побеждает тот, кто не ошибся ни разу, – он становится «мастером мяча».

Когда играем: зимой, летом. Для детей 6–7 лет.

Занятие.8. *Упражнения на развитие скорости и взрывной силы.*

Занятие.9. *Упражнения на развитие скорости и взрывной силы.*

Занятие.10. *Упражнения на развитие скорости и взрывной силы.*

Занятие.11. *Упражнения на развитие умения работать с маленьким мячом.*

Занятие.12. *Упражнения на развитие умения работать с маленьким мячом.*

Занятие.13. *Упражнения на развитие координации движений.*

Занятие.14. *Упражнения на развитие координации движений.*

Занятие.15. *Обучение стойке теннисиста.*

Стойка должна иметь устойчивое начальное положение и предполагает следующее:

ноги – на ширине плеч или чуть шире (для большей устойчивости);

обе ступни ног носками развѐрнуты шире, чем пятками (образуя угол поворота между носками и пятками до 30 градусов);

колени – чуть согнуты, немного сведены и готовы к движению (как для старта);

линии плеч, коленей и носков ступней параллельны друг другу;

корпус наклонѐн вперѐд (как для старта);

опорная часть тела – передние части ступней (пятки чуть касаются пола);

центр тяжести тела располагается на линии между ступнями;

рука с ракеткой согнута в локтевом суставе, образуя угол 90 градусов, оставаясь приставленной к корпусу, с которым она также образует угол примерно 90 градусов;

все мышцы находятся в расслабленном состоянии.

Занятие.16. *Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (с приседанием. стоя на одной ноге)*.

Занятие.17. *Набивание ракеткой теннисного мяча (чеканка)*.

Занятие.18. *Набивание ракеткой теннисного мяча внешней и внутренней стороной ракетки.*

Занятие.19. *Упражнения на развитие скорости передвижений.*

Занятие.20. *Упражнения на развитие скорости передвижений.*

Занятие.21. *Обучение правильному передвижению вокруг стола.*

Прыжок – это быстрое одновременное (или почти одновременное) отталкивание ногами от пола и движение в направлении места приема и удара мяча. Применяется преимущественно при необходимости быстрого перемещения в стороны (влево и вправо) на значительное расстояние.

Выпад / отступ – это **резкое и значительное** перемещение вперед (навстречу мячу – выпад) или назад (от мяча – отступ) одной ноги по отношению к опорной ноге. Используется **в атаке** для принятия коротких мячей, а **в защите** – для отражения резких диагональных атак соперника. Выпады выполняются в любом направлении и с любой ноги, в зависимости от игровой ситуации.

Шаг приставной / скользящий боковой

Бросок – это **стремительное перемещение** игрока вперед или в сторону, отталкиваясь одной или двумя ногами одновременно. Используется

преимущественно при игре в контратаке вдали от стола или при временной игре в защите в дальней игровой зоне.

Занятие.22. *Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.*

Порядок игры

В начале встречи и при смене ракетки во время встречи игрок должен показать свою ракетку сопернику и судье с целью её осмотра на соответствие правилам.

Игра на соревнованиях состоит из нескольких партий. Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока, отрыв не составит два очка.

С 7 декабря 2015 года в России допускается считать победителем партии игрока (пару), выигравшего следующий розыгрыш после счёта 10:10, если это указано в регламенте конкретных соревнований. Также по новым правилам в России в решающей или последней из возможных партий победителем может считаться игрок (пара), первым набравший 7-е очко, если это указано в регламенте конкретных соревнований. Аналогичные правила про победное 11-е очко в обычной партии и победное 7-е очко в решающей партии действуют в Китайской лиге настольного тенниса.

Игру следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований).

Подача

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной кисти свободной руки;
- Подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят;
- Когда мяч падает, подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, а затем коснулся половины стола принимающего, в парных играх мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами — по диагонали;
- С момента начала подачи до момента удара по мячу мяч должен находиться позади концевой линии половины стола, подающего и выше уровня игровой поверхности и при этом не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим или его партнёром по паре, или чем угодно, что «надето на них»;
- Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой;
- Пространство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и её воображаемым бесконечным вертикальным продолжением.

Переподача

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача» — подающий должен повторить подачу. Количество переподач не ограничено. Также переигровка может быть назначена ещё в ряде случаев, определённых правилами.

Возврат

Поданный или возвращённый мяч следует ударить так, чтобы он коснулся половины стола соперника — сразу или после касания комплекта сетки.

Начисление очков

Очки начисляются игроку в следующих случаях:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после правильно выполненной подачи или возврата мяч до удара соперника коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;
- соперник мешает мячу (он или что-либо из того, что надето на сопернике или что соперник имеет при себе, касается мяча в игре, летящего над или в направлении игровой поверхности, не задев половины стола соперника после того, как игрок последним ударил по мячу);
- соперник умышленно ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, кроме того, если мяч попадёт в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, которая не предназначена для игры (при азиатской хватке второй стороной ракетки);
- соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что на нём надето, коснётся комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснётся кистью свободной руки игровой поверхности;

- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном правилами;
- как обусловлено правилом активизации игры.

Занятие.23. *Обучение подавать подачи.*

ПОДАЧА МЯЧА

Право выбрать начальный порядок подачи, приѐма и сторону стола определяется жребием – выбором наугад условного предмета из числа других подобных, для получения особого права или привилегии. Выигравший жребий может выбрать:

подавать первым;

принимать первым;

сторону стола перед началом игры

В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной кисти свободной руки.

Подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят. ***Примечание:*** обращаем ваше внимание на то, что удар по мячу наносится только после того, как мяч начал опускаться вниз после достижения своей наивысшей точки подброса вертикально вверх. Когда мяч падает, подающий должен ударить по нему так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем коснулся половины стола принимающего.

С момента начала подачи до момента удара по мячу мяч должен находиться позади концевой линии половины стола, подающего и выше уровня игровой поверхности и при этом не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим чем угодно, что надето на них проще говоря, мяч должен находиться за пределами игровой поверхности теннисного стола и быть всегда на виду у принимающего игрока.

Подачи бывают плоские, с верхним вращением, с нижним вращением или комбинированные – с верхне-боковым или нижне – боковым вращением.

Занятие.24. *Обучение подавать подачи.*

Занятие.25. *Обучение подавать подачи.*

Занятие.26. *Обучение приёму подач.*

Приём подачи - это действие, при котором принимающий игрок должен ударить по мячу после его отскока от игровой поверхности теннисного стола таким образом, чтобы мяч пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после каса ний комплекта сетки.

Для успешного приёма подачи с нижним вращением игрок должен отбивать мяч открытой ракеткой. Для приема подачи с верхним вращением мяч отбивается закрытой ракеткой, плоский мяч отбивается по своему усмотрению.

Занятие.27. *Обучение приёму подач*.

Занятие.28. *Упражнения на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.*

Занятие.29. *Упражнения на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.*

Занятие.30. *Упражнения на развитие координации.*

Занятие.31. *Упражнения с ракеткой на развитие чувства мяча.*

Занятие.32. *Упражнения с ракеткой на развитие чувства мяча.*

Занятие.33. *Обучение игре толчком.*

Занятие.34. *Обучение игре толчком.*

Занятие.35. *Обучение игре толчком.*

Занятие.36. *Упражнения на развитие скорости и силы.*

Занятие.37. *Упражнения на развитие скорости и силы.*

Занятие.38. *Обучение игре накатом.*

Занятие.39. *Обучение игре накатом.*

Занятие.40. *Игра накатом по диагонали.*

Занятие.41. *Игра накатом по диагонали.*

Занятие.42. *Упражнения на развитие силы рук и ног.*

Занятие.43. *Упражнения на развитие силы рук и ног.*

Занятие.44. *Обучение игре подставкой (блоком).*

Занятие.45. *Обучение игре подставкой (блоком).*

Занятие.46. *Обучение игре подрезкой.*

Занятие.47. *Обучение игре подрезкой.*

Занятие.48. *Обучение игре подрезкой.*

Занятие.49. *Обучение игре по прямой (короткая игра).*

Занятие.50. *Обучение игре по прямой (короткая игра).*

Занятие.51. *Упражнения на развитие взрывной силы и гибкости.*

Занятие.52. *Упражнения на развитие взрывной силы и гибкости.*

Занятие.53. *Игра на счёт.*

Занятие.54. *Игра на счёт.*

Занятие.55. *Проведение соревнований (личное первенство).*

Занятие.56. *Упражнения на развитие выносливости.*

Занятие.57. *Игра на счёт (на развитие морально-волевых качеств).*

Занятие.58. *Ознакомление со стратегией и тактикой игры.*

Занятие.59. *Игра на счёт (с анализом ошибок).*

Дети играют на счет. После каждой партии идет разбор ошибок.

Занятие.60. *Игра (закрепление полученных навыков).*

Список литературы

1. Барчукова теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Игры с мячом и ракеткой – пособие воспитателя старших групп детского сада – М., «Просвещение» - 82.
3. «Невская ракетка» А.А. Морозова Санкт-Петербург, Издательство «Детство-Пресс» 2006.
4. Барчукова Г.В.Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. «Школа мяча» Н.И.Николаева СП. «Детство- Пресс» 2008.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989.
7. Кузин, О.П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно- практическое пособие. – Нижневартовск: НВГУ, 2019. – 236 с.