

АССОЦИАЦИЯ «КЛУБ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА «УГМК»

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР АССОЦИАЦИИ
«КНТ «УГМК»



Д. А. БАЛАЧЕНКОВ

2019 Г

Настольный теннис

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Разработчики: Бариева Н.В., инструктор-методист;
Карманова П.А., тренер-преподаватель

ВОЗРАСТ ВОСПИТАННИКОВ 6-7 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 1 ГОД

г. Екатеринбург
2019 год.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 8 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ | 8 |
| 3.1 Общая физическая подготовка | 8 |
| 3.2 Специальная физическая подготовка | 10 |
| 3.3 Техническая подготовка | 11 |
| 3.4 Прием контрольных нормативов | 11 |
| 3.5 Теоретическая подготовка | 12 |
| 3.6 Десятиминутные перерывы | 12 |
| 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ | 14 |
| 4.1 Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов | 14 |
| 4.1.2 Подвижные игры | 17 |
| 4.1.3 Упражнения и игры с облегченным инвентарем | 18 |
| 5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ | 20 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 21 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ, расположенных на территории Российской Федерации, установлен минимальный возраст для зачисления детей в спортивную школу по виду спорта «настольный теннис» – 5 лет. Однако в Специализированную детско-юношескую спортивную школу (ДЮСШ), к тренерам-преподавателям отделения настольного тенниса постоянно обращаются руководители детских дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) и родители с просьбами организовать занятия с детьми более раннего, дошкольного возраста.

Мотивация их вполне понятна. Именно они призваны обеспечить условия для развития, в том числе физического развития, и укрепления здоровья детей.

Учеными установлено, что интенсивность физического развития, здоровье детей зависят от их двигательной активности. Данные же статистических исследований, факты из медицинской практики говорят о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Длительное пребывание за столом, у телевизора и т.п. оказывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, это провоцирует искривление позвоночника или жировые отложения и т.п.

Специалисты считают, что ребенок должен находиться в движении не менее 50% времени бодрствования. Оптимальный двигательный режим для детей 5-6 лет предполагает включение двигательной активности продолжительностью в среднем 4,5 часа в день. Между тем изучение режима дня в детских садах показало, что на долю физических упражнений и подвижных игр отводится не более 25-30% времени.

Кроме того, наши наблюдения и данные некоторых авторов показывают, что стандартные программные требования физкультурных занятий ниже природной двигательной потребности детей.

К моменту же поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, запасом физического здоровья, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному освоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Помимо этого, наблюдая за детьми раннего возраста в их свободной двигательной деятельности, можно обратить внимание, как легко они манипулируют своим телом за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов. Но без систематических тренировочных занятий дети постепенно утрачивают гибкость и эластичность,

а движения уже к 7 годам становятся более скованными. Необходимы специальные меры, направленные на активизацию и совершенствование физических возможностей дошкольников, то есть систематические физкультурно-спортивные занятия.

Выбор настольного тенниса неслучаен. Занятия им развивают координацию, внимание, быстроту, учат владеть своим телом, способствуют формированию «школы движений». Эмоциональность и разнообразие средств подготовки обеспечивают детям возможность поверить в свои силы. При грамотном педагогическом руководстве данная подготовка благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить дефекты осанки значительно труднее.

Таким образом, существует социальный заказ общества, потребность семьи в организации дополнительного образования дошкольников в сфере физического воспитания. Спортивный комплекс УГМК, обладая квалифицированными педагогическими кадрами, соответствующей материально-технической базой, имеет возможность удовлетворять эти запросы, организуя спортивно-оздоровительные группы для дошкольников.

Предлагаемая нами программа предназначена для дополнительного образования детей дошкольного возраста (6-7 лет).

Цель дополнительной образовательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально - этических и волевых качеств;
- улучшение состояния здоровья, физического развития дошкольников;
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- развитие двигательного воображения, осмысленной моторики;
- освоение и совершенствование двигательных навыков и основ техники упражнений настольного тенниса.

Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая), как это принято в практике планирования учебно-тренировочного процесса. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп дошкольного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами настольного тенниса. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей дошкольников в соответствии с основными принципами Государственного образовательного стандарта (национально-регионального компонента) образования в период детства. Использовались упражнения авторов других работ с некоторыми изменениями, дополнениями, собственный практический опыт и опыт тренерско-преподавательского состава спортивного комплекса УГМК.

Перечень является примерным, потому что каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей. В программе мы намеренно отказались от распределения материала по возрастным группам, поскольку считаем: если природа наградила ребенка определенными способностями, то не надо искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем мы не ставим своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

Возраст 4-7 лет рассматривается как сенситивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр и руководствоваться ими. У детей освоены основы речевой деятельности, они начинают понимать и пользоваться скрытым и переносным смыслом сказанного, осваивать элементы абстрактного мышления.

На шестом году жизни ребенка активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки связано повышением проприорецептивной чувствительности, (ощущение положения частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве), дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения. Заметно улучшается функция равновесия. У детей

активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы.

Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку, как собственных движений, так и движений других детей, уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия. На шестом году жизни ребенок может самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизнедеятельности.

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложнокоординированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

Спортивный комплекс УГМК предлагает ДОУ и родителям дополнительные физкультурные занятия 1 раз в неделю для детей подготовительных групп. Занятия могут проводиться на базе ДЮСШ или на базе детского сада, если имеются необходимые условия. Квалифицированный тренер-преподаватель организует и направляет двигательную активность детей.

Организация учебно-тренировочной работы с группами дошкольного возраста и дошкольных учреждений, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с учащимися спортивного комплекса УГМК осуществляется администрацией УГМК, тренерско-преподавательским коллективом в соответствии с Уставом Спортивного комплекса УГМК, и санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН) 2.4.1.3049-13 для групп дошкольного возраста.

Реализуя программу на базе Спортивного комплекса УГМК, коллектив спортивного комплекса активно содействует осуществлению предусмотренных в ней задач.

Спортивный комплекс УГМК организует занятия с воспитанниками в течение учебного года продолжительностью 32 недели учебно-тренировочной работы по 1 часу. Учебно-тренировочные занятия проводятся 1 раз в неделю.

Расписание занятий составляется администрацией Спортивного комплекса УГМК по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

Основой комплектования спортивно-оздоровительных групп является возраст ребенка и отсутствие врачебных противопоказаний к спортивным занятиям.

Предлагаются разнообразные формы проведения занятий:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия – тренировки в основных видах движений;
- занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет, командных игр выявляют победителей;
- занятия - зачеты, во время которых проводится диагностика физической подготовленности, сформированности основных умений и навыков;

В существующих программах для ДЮСШ содержание учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах никак не определяется, в лучшем случае приводится только календарный план-график.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 6-7 лет в спортивно-оздоровительных группах с учетом возрастных психофизиологических особенностей дошкольников и условий спортивного комплекса УГМК.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Содержание | Спортивно-оздоровительный этап |
|---------------------------------|--------------------------------|
| | Весь период |
| Теоретические занятия | 6 |
| ОФП | 86 |
| СФП | 57 |
| Техническая подготовка | 72 |
| Тактическая подготовка | 20 |
| Игровая подготовка | 29 |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 |
| Десятиминутные перерывы | + |
| Общее количество часов | 32 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 Строевые упражнения:

- общее понятие о строе;
- построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание;
- передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой и по диагонали;
- подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

2 Ходьба, бег, прыжки:

- ходьба с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину);
- ходьба и бег с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны;
- ходьба и бег с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая);
- прыжки в длину;
- бег на скорость (дистанция 10-20 м);
- непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;

- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до флага», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Великаны и карлики», «Слушай сигнал», «Поезд», «Ручеек», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

3 Упражнения для мышц шеи

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- медленные повороты головы в стороны, руки над головой кисти сцеплены;
- медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны;
- сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить вперед – отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

4 Упражнения для туловища

- наклоны и круговые движения туловищем;
- стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа;
- повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно;
- в упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад;
- лежа на животе, руки вытянуты вперед, приподнять одновременно ноги и руки вверх «лодочка».

5 Упражнения для ног

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- ходьба на носках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

6 Упражнения в ползании, лазании:

- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) в упоре стоя на коленях, на животе, на спине;
- по канату, шесту;
- подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны» и др.

3.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития ловкости:

- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- подвижные игры «Море волнуется», «Совушка», «Пустое место», «Лиса в курятнике» и др.

2. Упражнения для развития гибкости:

- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных и.п.;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

3. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 30 – 100 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности (с двух ног и с одной ноги);
- подвижные игры «Кто быстрее попадет в домик?», «Догоняй-ка», «Кума лиса, выходи» и др.

4. Упражнения для развития силы:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки на двух ногах с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них;
- прыжки через скакалку вправо, влево, вперед и назад;
- подвижные игры «Веселые зайчата», «Рыбак и рыбки» и др.

5. Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- прыжки через скакалку;

6. Упражнения со скакалкой

- махи и круги скакалкой одной и двумя руками, по часовой и против часовой стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях;
- прыжки на двух, вращая скакалку вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки на двух, вращая скакалку скрестно вперед, назад;

3.3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- передвижения боком, приставными шагами;
- прыжки со скакалкой;
- бег с изменением направления, челночный бег;
- челночный бег 10-15 метров;
- медленный и быстрый бег;
- бег на месте;
- бег по кругу;
- бег змейкой, обегая предметы;
- бег, держась руками, друг за друга;
- бег в парах;
- бег враспынную с последующим построением в указанном месте;

Упражнения для развития чувства мяча

- броски вверх, ловля одной или двумя руками, с ударом о пол и без удара, с хлопками, различными движениями;
- броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, теннисную сетку, в цель;
- жонглирование мяча ладонной, тыльной стороной ракетки, поочередно;
- приседания с одновременным жонглированием;
- подвижные игры «Подбрось - поймай», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.

3.4 ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Нормативы по технической подготовленности (спортивно-оздоровительный этап)

| № п/п | Наименование технического приема | Количество ударов | оценка |
|-------|--|-------------------|----------------|
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 65-80 | Хор. Удовл. |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 | Хор. |

| | | | |
|----|---|---------------------------|----------------|
| | | 65-80 | Удовл. |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 65-80 | Хор. Удовл. |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 7 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 8 | Откидка слева со всей левой половины стола (количество ошибок за 3 минуты) | 5 и менее от 6 до 8 | Хор. Удовл. |
| 9 | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (количество ошибок за 3 минуты) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор. Удовл. |
| 10 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удовл. |
| 11 | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удовл. |

3.5 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- История развития настольного тенниса;
- Значение физических упражнений для правильного развития организма;
- Гигиенические требования, предъявляемые к спортсмену;
- Режим дня и рациональное питание спортсмена;
- Основные сведения из правил по настольному теннису.

3.6 ДЕСЯТИМИНУТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ

1. Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:

(самомассаж и взаимный массаж):

- лица («Лепим красивое лицо» и др.);
- шеи («Лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом);
- головы («Моем голову», «Догонялки» и др.);

- точечный массаж («Чебурашка» - ушных раковин; «Заводим машину» - грудины и др.);
- рук («Мытье рук», «Лепим уверенную и сильную руку» и др.);
- ног (Покачай малышку);
- взаимный массаж («Скульптор и глина», «Угадай, что нарисовано», «Поезд» и др.).

3. Упражнения для развития мелких мышц руки:

- рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;
- опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;
- движения кистями по воображаемому препятствию, предмету;
- показ движений и форм живых и неживых предметов;
- гимнастика для пальцев - («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).

4. Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики:

- воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях (дед и баба горюют из-за разбившегося золотого яичка, мама делает замечание сыну и др.).

5. Дыхательные и звуковые упражнения:

- имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.;
- звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам;
- «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур;
- вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;
- вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;
- имитация движений грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у» и др.);
- произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием;

- поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-м», слогами «ба-бо-бу»;
- при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м»;
- энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)

6. Упражнения на принятие и сохранение позы:

- имитация поз животных (сова в дупле, лев перед прыжком, спящая кошка и др.);
- изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.);
- имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.);
- воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза;
- игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.

8. Задания с имитацией движений:

- игры с имитацией различных движений («Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем», «Кто в избушке живет», «Магазин игрушек» и др.);
- двигательные инсценировки (мама делает замечание, победитель и др.);
- «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным;
- придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

4.1 Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов

4.1.1 Одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой

Парные упражнения.

- Броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками,

потом одной.

- Броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.

- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».

- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.

- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

- «Змейка». Дети делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;

- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;

- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);

- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку) и др.

Одиночные упражнения.

- Бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;

- Бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;

- Бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;

- Бросок мяча правой и левой рукой вперед-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;

- Имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Упражнения с мячом у стенки.

- Бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;

- ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;

- Бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.

- Парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбежать налево - назад).

4.1.2 Подвижные игры

- «Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.

- «Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.

- «Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнавшего его игрока.

- «Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырваться от «ловцов».

- «Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

- «Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:

- «запятнанные» игроки выбывают из игры;

- «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

4.1.3 Упражнения и игры с облегченным инвентарем (легкие ракетки и поролоновые мячи) по программе обучения ITF «Playandstay»

- Апробация различных способов держания мяча и ракетки: подбрасывание и ловля мяча; различные способы передачи мяча в парах; держание ракетки в правой и левой руках и т.д.
- Удержание мяча на ракетке: балансирование мяча на ракетке, вращение мяча по кругу по ободу ракетки; передача мяча с одной ракетки на другую в парах, в командах; передача ракетки с мячом из одной руки в другую и т.д.
- Игра «Гусеница»: игроки становятся в шеренгу, с одной стороны шеренги стоит полная, а с другой пустая корзина. Первый игрок шеренги берет мяч из корзины, кладет его на ракетку и передает второму. Второй игрок передает мяч третьему и т.д., без падения его на землю. После передачи мяча игрок должен бежать в конец шеренги.
- Игра «Не урони мяч»: В парах. Оба игрока держат мяч на ракетке в одной руке, другой рукой пытаются заставить партнера уронить мяч.
- Катание мяча по земле ракеткой: друг за другом по кругу; в парах.
- Игра «Кегельбан»: Участник, катая мяч ракеткой, пытается сбить банки из-под мячей. Дистанцию до банок можно увеличивать или уменьшать.
- Игра «Квадрат»: Тренер формирует 3-6 команд по 4 ученика, Каждая команда образует квадрат. По сигналу игроки каждой команды должны катить мяч друг другу по кругу. Команда, завершившая квадрат 2-3 раза – побеждает.
- Удары мяча вверх и вниз: набивание вверх, вниз, вперед различными способами; соревнования в набивании; набивание мяча по лабиринту, перемещаясь приставными шагами; набивание мяча с преодолением препятствий и т.д.
- Удары по мячу в определенном направлении: отбивание мяча в обозначенные зоны; на партнера; на тренера; о стену и т.д.
- Передача мяча с отскоком от земли: в парах; о стену.
- Игра «Попади в обруч»: игроки из пары (тройки) по очереди ударяют мяч так, чтобы он попал внутрь обруча (круга). Пара, которая первой попадет в обруч 5, 10, 20 раз – побеждает.
- Игра «Тройка»: Трое игроков располагаются по кругу. Один подбрасывает мяч, дугой отбивает, третий старается словить мяч до его приземления.
- Удары по мячу на различную расстояние: выполнение ударов в

различные (дальние и ближние) зоны; варьирование силы удара.

- Игра «Близко-далеко»: Двое игроков играют друг на друга с отскоком или без. После выполнения 5-ти ударов подряд – оба игрока делают шаг назад. Если в следующем розыгрыше игроки выполняют меньше 5-ти ударов – они снова делают шаг вперед.

- Блокирование мяча ракеткой: после броска партнера, игрок должен заблокировать мяч ракеткой прежде, чем мяч приземлится.

- Игра с партнером: с отскоком мяча и без; с близкого и дальнего расстояния.

- Подъем мяча ракеткой различными способами.

- Выполнение ударов в цель:

- игра «Мишень»: У каждой пары есть большая мишень на стене. Игроки пары по очереди стараются в нее попасть. Пара, попавшая в мишень больше раз – побеждает.

- игра «Теннисный баскетбол»: Каждая команда старается попасть мячом в корзину, при помощи теннисной ракетки.

- Игра через препятствие или сетку: обмен ударами через препятствие в парах, в тройках, по командам; с отскоком и без.

- Игра о стену: в парах, по командам; соревнование на набивание о стену.

- Игры на счет: одиночные и парные игры до 7, до 11, по теннисным правилам на маленьком корте.

- Игры в парах, тройках, командах на выполнение наибольшего количества ударов.

- Улучшение навыков выполнения ударов справа и слева: один игрок набрасывает мяч, другой старается выполнить удар на третьего игрока, задача которого – выполнить удар на четвертого игрока, который ловит мяч; повторение правильных движений за лидером: «кто лучше повторит!»; выполнение ударов по линии и диагонали.

- Улучшение навыков выполнения ударов с различной глубиной: один игрок выполняет удар коротко, другой – длинно; обмен ударами с отскока – с лета и т.д.

- Соревнования в парах - побеждает та пара, которая выполнит наибольшее количество ударов в комбинациях:

- один игрок играет с лета, другой с отскока;

- оба выполняют удары с лета;

- оба выполняют удары с отскока и т.д.

- один игрок играет короткими ударами, другой – длинными;

- игроки выполняют удары с различным направлением.

- Развитие 2-х ударов, используемых для введения мяча в игру: подача в зону; подача с дальнейшим розыгрышем очка.
- Прием мяча в определенную зону: игроки выполняют прием подачи в разные зоны и мишени.
- Игра с выполнением ударов сложных для соперника: один игрок должен выполнять только такие удары, которые второму игроку будет сложно отразить. Второй игрок должен доставать все мячи и отбивать на первого игрока.
- Совершенствование умения атаковать: выполнение атакующего удара; выполнение укороченного удара; выполнение свечи; выполнение удара над головой; «выход к сетке».
- Совершенствование умения защищаться: выполнение ударов против игрока, стоящего у сетки; отражение укороченного; отражение свечи; отражение атакующего удара.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В конце обучения ребенок должен овладеть следующими навыками:

- спокойный плавный бег;
- все варианты ходьбы;
- бег с максимальным ускорением (20 м);
- частые высокие прыжки; прыжки на одной ноге;
- прыжки через скакалку различными способами (в том числе вдвоем, втроем);
- лазание по шведской стенке с чередованием ног и рук вверх и вниз;
- выполнение задания по словесной инструкции;
- умение самостоятельно заниматься, выполняя правила безопасности;
- набивание мяча ракеткой различными способами.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Голубева Л.Г. Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-5 лет, воспитывающихся по программе «Из детства в отрочество»: методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры. – М., 1998.
2. Из детства в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей шестого года жизни /Т.Н. Доронова Л.Г.Голубева В.А.Недоспасова Т.И.Гризик и др.; сост. Т.Н. Доронова. – М., 1998.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998.
4. Корлякова С.В. Деникаева О.В. Рекомендации по разработке и требования к утверждению учебных программ дополнительного образования детей: методическое пособие. – Екатеринбург: Объединение «Дворец молодежи», 2001.
5. Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
6. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. – М., 1998.
7. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: методические рекомендации в помощь воспитателям физкультуры и оздоровительной работы. – Курган, 2003.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1997.
9. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988.
13. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). – М.: Спарт, 1992.
14. Радуга: программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду /Т.Н. Доронова В.В.Гербова Т.И.Гризик и др.; сост. Т.Н. Доронова. – М., 1996.
15. Старт: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3 - 7 лет //Дошкольное образование. - 1996, 1997.

16. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: ВНИИФК, 1991.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575875

Владелец Пьянкова Наталья Александровна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023