

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад им.Ю.А.Гагарина»  
(МБДОУ «Детский сад им. Ю.А. Гагарина»)  
215010, Смоленская область, г. Гагарин, пер. Глиники, д. 1. Тел. 8(48135)34363  
E-mail: [gagarinsad@gmail.com](mailto:gagarinsad@gmail.com)

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом МБДОУ  
«Детский сад им. Ю.А. Гагарина»  
(протокол № 1 «28» августа 2024 г.)

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад им. Ю. А. Гагарина»  
 М. В. Соколова  
Приказ № 61 от 28 августа 2024 г.



**Парциальная программа**  
**физической направленности «Юные теннисисты» для одарённых детей**  
**старшего дошкольного возраста 5-8 лет, включая детей с ОВЗ**  
**МБДОУ «Детский сад им. Ю. А. Гагарина»**

**Авторы-составители:**

Умникова В.И., воспитатель  
Соколова М.В., заведующий  
Андреева Л.Ф., заместитель заведующего

Гагарин

2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1.1. Цель и задачи .....	5
1.2. Принципы и подходы к формированию содержания Программы .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы. ....	6
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ. ....	7
2.1. Содержание реализации программы .....	7
2.2. Формы, методы, приемы и средства обучения.....	7
2.3. Этапы реализации программы.....	9
2.4. Взаимодействие взрослых с детьми .....	17
2.5. Взаимодействие с родителями.....	18
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ. ....	20
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.....	20
3.2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы .....	21
3.3. Распорядок и режим дня.....	22
3.4. Материально – техническое обеспечение программы.....	23
3.5. Практическая значимость Программы и перспективы.....	23
Список литературы.....	23
Приложение .....	24
Фотоматериалы.....	29

## **Пояснительная записка.**

Парциальная программа физической направленности по настольному теннису для одаренных детей дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ «Юные теннисисты» нацелена на инновационное решение задач образовательной области «Физическое развитие» за счет более эффективного развития игры в настольный теннис. В соответствии с п. 2.4 Приказа Минпросвещения РФ от 25 ноября 2022 г. «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее: ФОП ДО), часть, формируемая участниками образовательных отношения может включать парциальные программы.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Личностная непохожесть людей в мировом сообществе - общепризнанный факт. Каждый житель планеты наделен видимыми и скрытыми особенностями, делающими его непохожим на остальных людей. Физически одаренные дети, как правило, демонстрируют успехи в разных видах спорта, отлично владеют своим телом. В будущем могут стать чемпионами, танцорами, артистами цирка.

Существуют два соперничающих стереотипа физических характеристик одаренных детей. Первый — физически не подготовленный ребенок. Другой же — говорит нам, что одаренные дети выше ростом, крепче, здоровее и красивее, чем их обычные сверстники. Физические характеристики одаренных детей столь же разнообразны, как и сами дети. Тонкая моторная координация, навыки ручной работы и координация между визуальным восприятием и механическим движением гораздо более связаны с возрастом и обычно не так развиты, как познание. Руки ребенка нуждаются в тренировке и в массе возможностей попрактиковаться в том или ином деле.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств — выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, учит занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Отличительные особенности Программы. Парциальная программа физической направленности по настольному теннису для одарённых детей дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ «Юные теннисисты» (далее Программа) ориентирована на детей с высоким уровнем физического развития и имеющих явно выраженные природные двигательные задатки. Программа предполагает учёт индивидуальных способностей каждого ребёнка, его возможностей и интересов.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность

процесса психического и физического здоровья детей, развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений), развитие физической одаренности через кружковую работу. Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторной одаренности.

Принципиальное отличие Программы достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Инклюзивное образование одаренных детей. Дети вместе с одаренностью могут обладать и с некоторыми нарушениями здоровья. Дж. Галехер таких детей назвал «дважды особенными». Он считает, что приблизительно 2% детей инвалидов являются одаренными детьми. Это дети – инвалиды с трудностями в обучении, с нарушениями слуха и речи, дети с физическими особенностями, с проблемами с речью и проблемами в эмоциональном плане. Очень часто ребенок имеет способности в одной или нескольких областях, и им же необходима помощь в других областях. Инвалидность может скрывать одаренность ребенка и наоборот. Эти дети заслуживают нашего особого внимания, и исходя из их индивидуальных особенностей включаются в работу кружка (особенно дети с гиперактивностью).

Программа составлена на основе закона «Об образовании», «О физической культуре и спорте», «Конвенции о правах ребёнка»; в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Уровень программы: стартовый

Целевая аудитория. Программа рассчитана на одаренных детей старшего дошкольного возраста 5-8 лет, включая детей с ОВЗ.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих кружок «Юные теннисисты»;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 30-35 мин.

Объем программы: 72 ч.

Срок реализации программы: 2 года.

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

## 1.1. Цель и задачи.

**Цель программы:** создание условий для выявления, поддержки и развития предпосылок психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста в процессе занятий настольным теннисом. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

### **Задачи:**

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.
- Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.
- Формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре.
- Совершенствовать умение детей владеть мячом и ракеткой.
- Прививать навыки соревновательной деятельности.
- Добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников.
- Содействовать формированию у детей принципов здорового образа жизни.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

## 1.2. Принципы и подходы к формированию содержания Программы.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования Программа построена на следующих принципах:

- Принцип систематичности и последовательности – обеспечивает последовательное усвоение воспитанниками системы знаний, систематическое прохождение обучения.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности и индивидуальности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

### **Подходы к формированию Программы.**

В основу Программы положены идеи возрастного, личностного и деятельностного подходов в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Реализация этих идей предполагает и предусматривает:

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми; основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1. Возрастной подход, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

#### **2. Личностный подход.**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

#### **3. Деятельностный подход.**

В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы.**

- У детей сформирована мотивация развития способностей через занятия настольным теннисом.
- Умеют правильно принимать стойку теннисиста, правильно держать ракетку.
- Развита двигательные способности детей и физические качества, такие как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах.
- Сформированы умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой.
- Владеют техникой самоконтроля (правильно дышать и расслабляться).
- Умеют выстраивать бесконфликтные взаимоотношения с партнёрами по игре.
- Сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Имеют опыт соревнований и умеют адекватно реагировать на результаты.

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

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1. Содержание реализации программы по образовательным областям.

Содержание Программы распределяется на два года обучения с учетом принципов от простого к сложному, повторения и усложнения. Осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН и ФГОС ДО.

Организация образовательного процесса в рамках Программы предполагает интеграцию образовательных областей (их возможностей и специфики).

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

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

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

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

### 2.2. Формы, методы, приемы и средства обучения.

**Формы и режим занятий.** Основная форма обучения: подгрупповые учебно-тренировочные занятия с включением элементов теории (ОД). Она строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

#### **Формы организации совместной и индивидуальной деятельности.**

- Групповые учебно-тренировочные занятия - усвоение детьми нового материала, отработка основных видов движений.
- Круговая тренировка – позволяет создавать вариативность, в соответствии с потребностями детей.
- Тематические беседы, рассматривание иллюстраций, чтение литературы, ООД, праздники.
- Игровые ситуации - введение дополнительного стимула, направленного на усиления мотивов и активизацию совместной деятельности дошкольников.
- Сюрпризные моменты.
- Подвижные игры – игры с использованием теннисного инвентаря, игры на развитие коллективизма, взаимовыручки, игры на развитие координации движений и ориентировке в

пространстве, игры на развитие физических качеств, игры – эстафеты, игры на эмоциональную разгрузку.

- Индивидуальные занятия – развитие основных видов движений индивидуально с каждым ребенком посредством игровых упражнений, игровых и домашних заданий.
- Спортивный досуг – активно используются соревновательные приемы при проведении упражнений. Позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.
- Контрольно-проверочные занятия: определение эффективности процесса подготовки.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса, для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы работы: вводное занятие, ознакомительное занятие, индивидуальное, тренировочное занятие, комбинированное, соревнование, видеоурок, контрольно-проверочное, выполнение контрольных нормативов.

Занятия группы проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность академического часа – 30 мин. Занятие имеет классическую схему:

- Вводная часть занятия – 5 мин.
- Основная часть – 20 мин.
- Заключительная часть – 5 мин

Занятие организуется с подгруппами детей в количестве 4-6 человек один раз в неделю во второй половине дня. За основу взята структура ОД по физической культуре по основной образовательной программе ДОУ.

Совместная деятельность по обучению детей игре в теннис в теплое время года и летом организуется на улице как часть физкультурного занятия и в прогулочное время. Совместная деятельность проводится со взрослым, также детям предоставляется возможность для самостоятельной игры с теннисным мячом и ракеткой на раскладном столе, который размещается на веранде детского сада.

#### Структура занятия

Части занятий	Длительность	Темп
<b>Вводная часть</b> (разновидности ходьбы и бега)	5 минут	умеренный
<b>Основная часть:</b> ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	20 минут	Выше – среднего, высокий
<b>Заключительная часть</b> (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.)	5 минут	Умеренно - медленный

#### Структура игровых ситуаций

Части занятий	Длительность	Темп
Вводная часть: разновидности ходьбы и бега 5 минут.	5 минут	Умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть: разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.	5 минут	Умеренно - медленный

#### Методы.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений;
- метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия словом и средствами наглядной агитации.

### **Приемы.**

#### **Словесные.**

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

#### **Наглядные.**

- Демонстрация (показ) технических и тактических приемов.

#### **Практические.**

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

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

Игровая деятельность с мячом и ракеткой – основной технологический прием обучения детей теннису.

### **Средства обучения:**

- Учебные пособия, книги для чтения, хрестоматии.
- Электронные образовательные ресурсы.
- Аудиовизуальные.
- Демонстрационные.
- Спортивное оборудование.

### **Формы оказания педагогической поддержки детям:**

- совместное выполнение упражнения с мячом и ракеткой педагога с ребёнком;
- частичный образец выполнения задания;
- алгоритмическое предписание (демонстрационный материал, наглядное пособие выполнения того или иного упражнения);
- сопутствующие указания, инструкции;
- вспомогательные упражнения;
- медленный показ упражнения.

## **2.3. Этапы реализации программы.**

**I этап** – проведение входящей диагностики детей (сроки проведения: первая – вторая неделя сентября). Цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности.

Составление плана, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям кружка.

**II этап** – запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 1 раз в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

**III этап** – подведение итогов: проведение итоговой диагностики (сроки проведения: первая неделя мая. Цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в спортивных соревнованиях в ДОУ и на муниципальном уровне.

### Учебно-тематический план

Сроки	Задачи	Содержание работы	Примечания
Сентябрь 1 - 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с инвентарем (теннисный мяч).</li> <li>2. Определить уровень развития двигательных способностей детей.</li> <li>3. Создать предпосылки для развития физических качеств (ловкость, координация движений) и волевых (внимание)</li> <li>4. Познакомить с элементами жонглирования мячом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседы на тему «История возникновения игры», «Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис».</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх и его ловля (двумя руками)</li> <li>3. Бросить в пол правой рукой (л.р.) и поймать 2 руками; 1 рукой.</li> <li>4. Прокатывание мяча в парах.</li> <li>5. Игровые упражнения «Попади в обруч!»</li> <li>6. Игровое упражнение «Поймай мяч»</li> </ol> <p>- Игра малой подвижности.</p>	<p>Вначале деятельности выдать мячи в руки, в ходьбе и беге с мячом. По свистку – остановка (переложить мяч из руки в руку)</p> <p>«Смело шагай, мяч не теряй!»</p> <p>Выполнять фронтально в парах</p> <p>Выполнять в колоннах (в кругу) поточно.</p>
3 - 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать положительный интерес к физическим упражнениям с использованием различных предметов по весу мячей</li> <li>2. Познакомить детей с инвентарем (ракетка теннисная).</li> <li>3. Сообщить правила безопасного поведения при упражнениях с ракеткой и мячом</li> <li>4. Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседы: Беседа: «Правила игры в настольный теннис», «Какие игры с мячом ты знаешь?» Новый друг – «Смешарик».</li> <li>2. Упражнения с резиновыми, пластмассовыми мячами большого диаметра</li> <li>3. С ракеткой (хват ракетки, отведение ракетки вправо-влево)</li> <li>4. Перекладывание ракетки из руки в руку.</li> <li>5. «Жонглирование» теннисным мячом: на месте вверх вниз; в движении вперед; броски мяча в пол и ловля</li> </ol>	<p>С резиновыми ходьба и бег по кругу с выполнением заданий по свистку (руки вверх, вперед с пластмассовыми мячами). С теннисными мячами и ракетками упражнения в парах.</p> <p>Следить за мячом глазами, проверять расстояние между детьми;</p> <p>2-3 шага вперед, назад.</p> <p>Выполнять на месте, затем 1 мячом в паре (ловить 2 руками).</p> <p>Выполнять парами от</p>

	5. Продолжать развивать ловкость, координацию движений, точность в бросках, ловле и перемещении по площадке, залу.	поочередно правой и левой. 6. Удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте. 7. Игровое упражнение «прокати мяч»! 8. Игровое упражнение «Попади в обруч» (расстояние 1,5 – 2 м). 9. Упражнение на внимание «Части тела», «Переложи ракетку» (правильный хват).	середины боковой линии зала. Следить за интервалом в парах. Упражнения выполнять только мячом в 2-3 колоннах.
Октябрь 1-2 неделя	1. Учить правильной стойке у стола («стойка теннисиста»), перемещению по залу. 2. Закреплять умение «жонглирования» мячом на месте и в движении; правильного хвата ракетки. 3. Познакомить с подбиванием мяча открытой стороной ракетки (на месте). 4. Развивать ловкость, быстроту, точность.	1. Беседа: «Правила безопасности при выполнении упражнений». 2. Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). 3. Бег приставным шагом, ходьба выпадами, скачками 4. Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши; - перебрасывание и ловля в парах двумя руками; - игровое упражнение «Попади в круг». 5. Подбивание мяча вверх на высоту 20-30 см. 6. Эстафета «Понеси не урони». 7. Игра малой подвижности «части тела».	Следить за дистанцией во время бега – наклон туловища чуть вперед, одна нога вперед. Следить за расстоянием между детьми. Ловля в наклоне туловища вперед, в паре одним мячом. Проверить расстояние между детьми, выполнять на месте, проверить хват ракетки! Дойти с мячом 4-5 м на ракетке обратно. Уронил – подними.
Октябрь 3 - 4 неделя	1. Формировать технику владения мячом при «жонглировании», подбивании мяча в движении. 2. Развивать выносливость, координацию, движений, внимание. 3. Формировать	1. Беседа: «Почему полезно заниматься настольным теннисом». 2. Ходьба и бег с различными заданиями в парах. 3. ОРУ в 2 колоннах. 4. «Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка. 5. Эстафета с использованием	Высоко поднимая колени, захлестывание голени назад, боком, проверять расстояние между детьми – поднятые руки вперед 2 шеренги перестроить велемением пополам на 4 колонны. Подбросить 2 раза и бегом обратно.

	привычку к согласованным совместным действиям.	подбрасывания и ловли мяча «Добеги – подбрось». 6. Подбивание мяча: - на месте - после 2-3 шагов вперед, назад 7. «Прокати колобка» 8. Катание мяча по ракетке (упражнение малой подвижности).	Проверить игровой хват, следить за мячом глазами. Не поднимать руки, выше пояса! Руки согнуты в локте!
Ноябрь 1-2 неделя	1. Развивать ловкость и скоростную выносливость, волевые качества (целеустремленность, внимание). 2. Ознакомить с сутью игры в настольный теннис 3. Обеспечить адаптацию организма ребенка к физическим нагрузкам и упражнениям 4. Формировать привычку к согласованным действиям.	1. Ходьба и бег с резиновыми мячами (с ведением мяча по кругу, подбрасыванием вверх в ходьбе, после остановки) 2. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 Упражнения в парах: - переброска 1 мяча; прокатывание мячей; - бросок мяча в пол и ловля после отскока на месте, затем в паре; 3. Беседа о сути игры «отбей мяч ракеткой после отскока»: - от пола - от стены «отбей 1 раз, 2 раза подряд».	С резиновыми мячами большого диаметра. Следить за передвижением в среднем темпе. Сложить большие мячи, взять ракетки и мячи. С теннисными мячами двумя руками (расстояние 1,5-2 м) Выполнять в парах (один набрасывает) в колонне после броска в пол.
Ноябрь 3 - 4 неделя	1. Формировать технику: - подбивания мяча вверх на разную высоту; - отбивание мяча в пол. 2. Создавать предпосылки для развития физических и морально-волевых качеств. 3. Развивать координацию движений. 4. Развивать мышечную силу рук.	1. Беседа: «Техника игры в теннис». 2. ОРУ на месте с теннисным мячом, эстафеты: с прокатыванием мяча, с броском в корзину, с переброской через веревку. 3. Подбивание мяча на месте высоко, на месте низко, чередуя высоту 4. Отбивание мяча после отскока ракеткой в стенку. - катание мяча в паре - отбивание мяча после броска в пол партнеру.	Перекладывание из руки в руку, наклоны с перекладыванием между ног, прыжки с отбиванием и ловлей мяча. В обруч, расстояние 1-1,5 м в шеренге. В парах, один набрасывает, 2-отбивает. 5-6 раз, затем меняются. В колоннах. Набрасывает в пол водящий.

		5.Игровое задание: - сбей кеглю - в кругу отбей мяч ракеткой.	
Декабрь  1-2 неделя	1. Развивать подвижность луче-запястных суставов кисти, ловкость, координацию, внимание 2. Формировать технику перемещений выпадами, подбивания мяча тыльной стороной ракетки. 3. Развивать способность к взаимодействию при выполнении физических упражнений с элементами тенниса. 4. Укреплять дыхательную систему.	1. Ходьба и бег в парах с остановкой и поворотом по свистку, выпадами. 2.ОРУ с ракеткой - круговые движения пр. и левой рукой - вращение кисти по восьмерке 3. Эстафета: бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, челночный бег с теннисным мячом. 4. Выпады вправо и влево, на месте вперед-назад, ходьбе по кругу, игра «сделай фигуру» имитация 5. Подбивание мяча на месте тыльной стороной ракетки, отбивание мяча после отскока от пола тыльной стороной ракетки, сначала имитация.	Высоко поднимая колени вперед. Выполнять 3-5 раз в одну сторону, 3-5 в другую. Добиваться большей амплитуды - с малым резиновым мячом (в 3х) выполнять бросок в пол в ноги двумя руками, стоящий в середине должен подпрыгнуть и развести ноги Проверить хват, движение выполнять вперед, следить за вертикальным положением руки.
Декабрь  3 - 4 неделя	1.Развивать выносливость, равновесие, глазомер. 2.Закреплять работу с мячом: - отбивать мяча тыльной стороной ракетки; - подбивать мяч поочередно правой и левой стороной ракетки. 3.Формировать способности самостоятельным игровым действиям с мячом. 4. Развивать уверенность в себе.	1.Беседа: «Отношение игроков в команде и вне нее». 2. Ходьба и бег со сменой направления с различным положением рук. 3.ОРУ с большими мячами; эстафета с резиновыми мячами «Передай – садись» поменяй мяч, бег парами. 4. Подбивание мяча: а) с продвижением вперед, назад. Усложнение! подбивать мяч менять поочередно сторону ракетки; отбивание мяча после отскока от пола. 5. Игра малой подвижности в	На носках, пятках, внешнем своде стопы. Перестроить в 2 колонны На месте, проверить хват 2-5 раз сначала 2-5 раз одной стороной, затем поочередно через скамейку в парах в 3 колоннах, набрасывает подготовленный ребенок. Входящий бросает тен. мяч поочередно снизу детям вверх, они должны поймать и вернуть. В 3х колоннах прокатка

		3-х группах «Подбрось-поймай» игры с мячом. 5. «Закати мяч в ворота».	теннисного мяча в ворота, дуги, бегом вернуться.
Январь 2 неделя	1. Повторить изученные подводящие упражнения с мячом и ракеткой. 2. Развивать ловкость и координацию движений. 3. Формировать способность к самостоятельным игровым действиям с мячом. 4. Развивать выносливость, равновесие, быстроту реакции. 5. Развивать ориентировку в пространстве.	1. Ходьба и бег с различными положениями рук, со сменой направления движения, «змейкой». 2. ОРУ в движении 3. Подбрасывание и ловля мяча на месте поочередно правой и левой рукой, после хлопка в парах снизу: - подбивание мяча одной стороной ракетки, другой стороной, поочередно; 4. Игровое упражнение: бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть 5. Игры с мячом «Попади в цель!».	На носках, пятках, внешнем своде стопы, прыжками, выпадами с имитаций 4-6 раз подряд. Следить, чтобы согнутая в локте рука была на уровне пояса. Имитация движения в шеренге, выполнять в 3х колоннах. Спросить, кто выполнил более 2х раз подряд. Похвалить. В колоннах, попасть прокатом мяча в кегли.
Январь 3 - 4 неделя	1. Приучать детей следить за полетом мяча. 2. Развивать «чувство мяча», внимание. 3. Формировать умение выполнять отбивание мяча ракеткой «толчком». 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу кистей рук. 5. Воспитывать любовь к физкультуре.	1. Беседа: «Самоконтроль на занятиях настольным теннисом». 2. Ходьба и бег в парах, приставным шагом; прыжки на правой и левой поочередно; ходьба и бег спиной вперед. 3. Бросить мяч правой рукой вверх, поймать левой рукой; то же, но поймать снизу на ладонь после отскока от пола; катать мяч на ракетке по кругу правой и левой рукой. 4. Встречные эстафеты: - бросок мяча в пол - переход во встречную колонну (в конец); - отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки	Соблюдать интервал в колонне, чередовать упр. С отдыхом в ходьбе. Смотреть назад через плечо, поднимать ногу и захлестывать голень назад с носка. В медленном темпе 8-10 раз. Следить за мячом глазами. 10-12 раз 2 шеренги разделить пополам и развернуть навстречу, расстояние между ними 2 м. Направление руки вперед, зеркало ракетки вертикально. Ловко прокати сидя, ноги вперед.

		<p>после отскока в пол перед собой (шагом).</p> <p>5. Игра малой подвижности.</p> <p>Прокат одновременно 2х мячей в парах.</p>	
<p>Февраль</p> <p>1-2 неделя</p>	<p>1. Развивать координацию движений, точность, быстроту.</p> <p>2. Формировать способность соблюдать безопасность при выполнении упражнений с мячом и ракеткой.</p> <p>3. Ознакомить с элементом игры удар «толчком» тыльной стороной.</p> <p>4. Совершенствовать навыки владения ракеткой и теннисным мячом.</p>	<p>1. Ходьба в чередовании с бегом с различным заданием по свистку (имитация стойки теннисиста, выпад вправо, влево приставными шагами боком).</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>2. Эстафеты: в ходьбе с проносом ракетки с мячом, с подбиванием мяча ракеткой, с броском теннисного мяча в корзину, обруч</p> <p>3. В 2-х колоннах у теннисного стола - «Прокати мяч».</p>	<p>Следить за чередованием нагрузки, интервал.</p> <p>Перестроение в 2 колонны.</p> <p>Сформировать колонны и команды по силам равные.</p>
<p>Февраль</p> <p>3 - 4 неделя</p>	<p>1. Познакомить с правилами игры через сетку.</p> <p>2. Формировать технику отбивания мяча через сетку тыльной стороной.</p> <p>3. Развивать точность, ловкость, целеустремленность.</p> <p>4. Формировать умение выполнять задание самостоятельно.</p>	<p>1. Показ удара «толчком» с подготовленным ребенком. -имитация удара в шеренге (положение ног, поворот туловища, работа руки).</p> <p>2. Отбивание мяча 2-3 раза и переход в конец колонны; -упражнение подбей 10 раз вверх; -упражнение подбей 5 раз разной стороной ракетки;</p> <p>3. Попади в круг (у стены) после отскока; -прокати мяч по ракетке (круг).</p>	<p>Подготовка ребенка заранее, либо приглашение со стороны.</p> <p>Важно! Хват ракетки! Акцентировать внимание на работе руки вперед. В колоннах у стола.</p> <p>Выполнение поочередно с каждым ребенком, остальные в этот момент выполняют это задание у стены, либо подбивает мячи на месте. Тыльной стороной вверх.</p> <p>- игра малой подвижности.</p>
<p>Март</p> <p>1 - 2 неделя</p>	<p>1. Формировать технику отбивания мяча через сетку во встречных колоннах у стола.</p> <p>2. Развивать терпение, точность.</p>	<p>1. Беседа «Как научиться побеждать и проигрывать».</p> <p>2. Показ ударов «толчком» через сетку с подготовленным ребенком.</p> <p>Имитация ударов в шеренгах</p>	<p>Распределить детей на 4 группы, каждая выполняет свое задание. Кто затрудняется, выполняет упражнение с воспитателем.</p>

	<p>3. Обучать правильным шагам у стола.</p> <p>4. Продолжать формировать умение выполнять самостоятельно задания.</p>	<p>3. Отбивание в нарисованный круг на стене после отскока в пол, отбивание в колоннах у стола, отбивание после отскока о стол</p> <p>4. Игровые упражнения: отбей 2 раза подряд, 3-5 раз подряд.</p>	
<p>Март</p> <p>3 - 4 неделя</p>	<p>1. Формировать технику ударов по мячу «толчком».</p> <p>2. Развивать ловкость и координацию движений.</p> <p>3. Развивать интерес к занятиям физическими упражнениями, используя разные по диаметру мячи.</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие, быстроту реакции.</p>	<p>1. Имитация держания ракетки справа и слева;</p> <p>- прокатывание мяча ладошкой по краю стола;</p> <p>-отбивание мяча «толчком» после отскока от стола 2 раза и переход в конец своей колонны.</p> <p>-Игровое упражнение «Чья команда дольше продержит мяч на столе».</p> <p>- Игровое упражнение «Кто отобьет мяч вверх».</p> <p>2. Переброска мячей один сверху, другой внизу, прокатывание одновременно 2х мячей.</p> <p>3. Ходьба и бег с резиновым мячом большого диаметра.</p> <p>-Упражнение после остановки: присесть, поднять мяч, отбить правой о пол, левой, двумя.</p>	<p>Следить за дистанцией.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхание на месте без мяча.</p> <p>Перестроение в колонну по 2.</p> <p>Движение ракеткой вперед. Правильный хват во встречных колоннах (до сетки) и бегом назад (каждый со своим мячом)</p>
<p>Апрель</p> <p>1 - 2 неделя</p>	<p>1. Диагностика уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.</p> <p>2. Закреплять технику ударов по мячу «толчком».</p> <p>3. Совершенствовать технические и тактические приёмы игры в настольный теннис.</p>	<p>1.Ходьба и бег, ОРУ</p> <p>-упражнение подбиванием мяча вверх на месте</p> <p>2. Тестирование по 2 человека</p> <p>3. Отбивание мяча у стены в 3х колоннах</p> <p>-удары «толчком» у стола, (1-2 раза).</p>	<p>Подбить мяч вверх как можно больше раз.</p> <p>В нарисованный круг 1 раз, 2-3 раза подряд после отскока о пол.</p> <p>Во встречных колонных на 2х столах.</p>
<p>Апрель</p>	<p>1. Диагностика уровня</p>	<p>1. Ходьба и бег, ОРУ</p>	<p>Подбить мяч вверх как</p>

3 - 4 неделя	физической подготовленности к игре в настольный теннис. 2. Закреплять технику ударов по мячу «толчком».	-упражнение подбиванием мяча вверх на месте 2. Тестирование. 3. Отбивание мяча у стены в 3х колоннах -удары «толчком» у стола, (1-2 раза).	можно больше раз. В нарисованный круг 1 раз, 2-3 раза подряд после отскока о пол. Во встречных колонных на 2х столах.
Май 1 - 2 неделя	1. Определение уровня физической готовности к игре на конец года. 2. Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	Тестирование 1. Отбивание мяча через сетку подряд (количество раз). 2. Отбивание мяча в колоннах у стола. 3. «Жонглирование» мячом самостоятельно. 4. Предложить наиболее подготовленным сыграть до 5.	Напоминать правила безопасного поведения с мячом. Игры в теннис на улице на большом столе с воспитателем.
Май 3 - 4 неделя	1.Совершенствовать технические и тактические приёмы игры в настольный теннис. 2.Совершенствовать навыки владения ракеткой и теннисным мячом. 3.Совместная игровая деятельность с родителями.	Игра в настольный теннис по упрощённым правилам.	Напоминать правила безопасного поведения с мячом. Игры в теннис на улице на большом столе с воспитателем, родителями.

#### **2.4. Взаимодействие взрослых с детьми.**

Организация работы по реализации программы осуществляется в тесном сотрудничестве и при комплексном взаимодействии педагога кружка «Юные теннисисты» и других сотрудников ДОУ включая профильных специалистов. Взаимодействие профильных специалистов в процессе реализации программы:

Воспитатель по физической культуре:

- обследование физических качеств детей
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- индивидуальная работа;
- игровая деятельность;
- работа с семьей.

Воспитатели:

- участие в диагностике;
- развитие эмоционально-волевой сферы;

- игровая деятельность;
- работа с семьей.

Медицинская сестра:

- организация лечебно-оздоровительных мероприятий;
- оказание первой помощи при травматизме;
- медицинский контроль.

Заведующий:

- обеспечение материально-технической базы организации образовательного процесса;
- контроль, координация деятельности участников.

Заместитель заведующего:

- учёт результатов по выполнению задач программы;
- периодический мониторинг спроса на услугу.

## 2.5. Взаимодействие с родителями.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Семья для ребёнка дошкольного возраста — жизненно необходимая среда, определяющая путь развития его личности. Родительская любовь обеспечивает ребёнку эмоциональную защиту, психологический комфорт и жизненную опору. Данная программа ориентирует воспитателя на взаимодействие с семьёй.

Воспитатель в сотрудничестве с родителями стремится к позиции поддержки, соучастия и сопереживания им в сложном процессе осознания материнских и отцовских функций.

Эффективными методами работы с родителями являются активные методы взаимодействия, особенность которых заключается в том, что субъекты проявляют инициативу и самостоятельность.

**Задачи работы с родителями:**

- создать дома условия необходимые для здорового образа жизни ребёнка и занятий настольным теннисом;
- активизировать родителей к взаимодействию по реализации Программы.

Сотрудничество родителей и специалистов ДОУ в физическом развитии дошкольников может дать положительную динамику только при условии системности организуемой работы.

### Направления взаимодействия с родителями

Направления деятельности	Формы взаимодействия	Периодичность
Мониторинговые исследования	Анкетирование, социологический опрос.	По мере необходимости
Создание условий	Привлечение к созданию тренажёров, изготовлению необходимого инвентаря, помощь в создании РППС.	По мере необходимости
Просветительская деятельность	Наглядная информация, консультации, семинары, практикумы, собрания.	По плану
Образовательный процесс	Совместные занятия, праздники, соревнования.	По плану

## Основные направления и формы взаимодействия с семьёй

Направления работы	Формы взаимодействия
<b>Знакомство с семьёй</b>	Встречи-знакомства. Анкетирование родителей (законных представителей).
<b>Информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса</b>	Информационные листы о задачах деятельности за день (чему научились, с чем познакомились, что узнали). Оформление стендов. Организация выставок детского творчества. Создание памяток. Интернет-журналы. Переписка по электронной почте.
<b>Педагогическое просвещение родителей</b>	Дни открытых дверей. Консультации (индивидуальные, групповые). Родительские собрания. Реклама книг, статей из газет, журналов или сайтов по проблемам физического развития детей.
<b>Педагогическое просвещение родителей</b>	Вечера вопросов и ответов. Заседания «круглого стола». Мастер-классы. Тренинги. Создание библиотеки, медиатеки.
<b>Совместная деятельность</b>	Соревнования. Маршруты выходного дня (туристические прогулки/походы). Семейные объединения (клуб, студия, секция).

Реализация Программы предполагает: организацию совместной работы воспитателя ФИЗО, педагога-психолога, воспитателей и родителей по достижению положительного результата в развитии физических способностей.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому, физическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасности взаимодействия в организации детской деятельности.

Условия, для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста:

- Обеспечение эмоционального благополучия:
  - непосредственное общение с каждым ребенком;
  - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям.
- Поддержка индивидуальности и инициативы детей:
  - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.).
- Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
  - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
  - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
  - развитие умения детей работать в группе сверстников.

- Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности с взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка):
  - организация видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, личностного, физического развития детей;
  - поддержка спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
  - оценка индивидуального развития детей.
- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

### **3.2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Мониторинг достижений проводится в начале, середине и конце учебного года (сентябрь, январь, май) по следующим направлениям:

- Ориентационная способность («Перенос мячей»);
  - Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения («Метание»);
  - Скоростные способности («Бег боком вокруг стола»);
  - Зрительно-моторная реакция («Ловля мяча»);
  - Отбивание мяча через сетку подряд (количество раз);
  - «Жонглирование» мячом самостоятельно («чеканка»);
  - Игра в настольный теннис до 5 очков.
- Автор методик: А.А. Морозова.
- «Подбей мяч ракеткой» (число раз, координация, ловкость).
  - «Отбей мяч» (точность), число раз «чувство мяча» выполненное подряд.

**«Подбей мяч ракеткой».** Задание: положив мяч на середину ракетки, выполнять подбивание мяча вверх, не допуская падения его на пол.

Обоснование. Ловкость проявляется в умении как можно больше подбить мяч ракеткой.

Техника измерения. Взять ракетку и мяч. По команде «Марш» Стоя на месте, подбивать мяч указанной стороной ракетки, высота полета мяча 20-30см.

**«Отбей мяч через сетку».** Задание: выполняется на теннисном столе (учитывается количество попаданий на сторону соперника) отбить мяч после отскока на своей стороне через сетку, подряд.

Обоснование. Тест направлен на определение скорости реакции, координации движений - выполнение движений в нужном направлении с определенной силой и точностью.

Техника измерения. Дети делятся на пары, одни дети бросают мяч через сетку, другие отражают и наоборот. В начале учебного года набрасывает мяч взрослый (воспитатель по физической культуре) или подготовленный ребенок, имеющий навык игры.

#### **Этапы диагностики.**

**1. Начальная диагностика** (в начале обучения) Проводится на начале обучения детей дошкольного возраста игре в настольный теннис.

Цель: определение уровня развития детей, их физических способностей, личностных наклонностей.

Формы и методы диагностики: беседа, опрос, просмотр способностей, интересов.

### **2. Промежуточная диагностика.**

Цель: Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов обучения, воспитания.

Формы и методы диагностики: опрос, наблюдение, контрольные занятия, соревнования, праздники. Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать образовательный процесс.

### **3. Итоговая диагностика (конец обучения).**

Цель: подведение итогов завершающегося года обучения.

Формы и методы диагностики: опрос, наблюдение, срезы способностей, результаты по нормативам, открытое занятие, соревнования, демонстрация достижений воспитанников.

### **Нормативы по технической подготовленности детей 6 -8 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Количество ударов</b>	<b>Уровень</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	20	Высокий
		10	Средний
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	20	Высокий
		10	Средний
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	20	Высокий
		10	Средний
4.	Прокатывание мяча справа по диагонали	20	Высокий
		10	Средний
5.	Прокатывание мяча слева по диагонали	20	Высокий
		10	Средний
6.	Набивание мяча о стену	20	Высокий
		10	Средний

#### **Формы контроля:**

- открытые занятия для родителей;
- обсуждение совместно с родителями;
- участие в праздничных мероприятиях сада.

### **3.3. Распорядок и режим дня.**

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации программы МБДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными

правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

Примерный режим дня выстроен в соответствии с СанПи-Ном, соответственно занятие длится 30 минут. Занятия проводятся два раза в неделю.

### **3.4. Материально – техническое обеспечение программы.**

1. Физкультурный зал.
3. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
4. Мячи малого размера.
5. Ракетки.
6. Теннисный стол.
7. Музыкальный центр.
8. Цифровой фотоаппарат.
9. Игровые атрибуты.
10. Стихи, загадки.
11. Ноутбук, мультимедийный проектор.

### **3.5. Практическая значимость Программы и перспективы.**

Программа описывает направления работы, направленные на дополнительную организацию двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста в детском саду и дома, ознакомление их элементам игры в настольный теннис, закладывание азов правильной техники игры.

Практическая значимость программы заключается в том, что у дошкольников 5-8 лет посредством овладения простейшими навыками игры в настольный теннис улучшится здоровье, повысится двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни.

Программа может использоваться педагогами дошкольных образовательных учреждений. Кроме того, практическая значимость программы заключается в возможности применения её в повседневной практике любой ДОО, возможности использования в рамках любой образовательной программы. Работа по Программе позволит раздвинуть рамки традиционных контактов с родителями, которые могут внести свой вклад в образовательную работу. Перспективы - возможность использования полученных результатов для повышения качества работы по физическому развитию в ДОО, расширения направлений спортивной подготовки детей дошкольного возраста.

## Список литературы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990 г.
3. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М, 1991.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
5. Белова, Е.С. Одаренность малыша: раскрыть, понять, поддержать [Текст] / Е. С. Белова. – М., 1998.
6. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам. Программа и программные требования». М.2001.
7. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.1982.
8. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). – М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980.– 60 с.
10. Одаренность и возраст. Развитие творческого потенциала одаренных детей. Под ред. А.М. Матюшкина. - М.; Воронеж, 2004.
11. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
12. Савенков, А. И. Одаренные дети в детском саду и школе: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. И. Савенков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 232 с.

## Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.ttfr.ru> – Федерация настольного тенниса России
4. <http://www.ttw.ru> – Мир настольного тенниса
5. <http://www.rustt.ru> – Российский портал о настольном теннисе
6. <http://lib.sportedu.ru/press> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».

## ПРИЛОЖЕНИЕ.

### Приложение 1.

#### План мероприятий

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
Составление и уточнение списков детей, успешных в освоении видов физкультурно - спортивной деятельности.	Сентябрь- Октябрь
Создание банка данных одаренных детей физкультурно-спортивной направленности.	1 половина учебного года
Диагностика уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.	Сентябрь – май
Программа «Юные теннисисты»	Октябрь – май
Разработка перспективного плана обучения элементам настольного тенниса для одаренных детей, в том числе с ОВЗ имеющих психомоторные способности.	Октябрь
Подборка картотеки игр с мячом и ракеткой. Консультация «Настольный теннис — спорт настоящего и будущего».	Октябрь
Образовательная деятельность с детьми в кружке по настольному теннису.	В течение года
Экскурсия в ФОК «Восток». Участие детей совместно с родителями в спортивных соревнованиях «День спортсмена».	Октябрь
Рекомендации о привлечении старших дошкольников к активным занятиям в спортивных секциях на базе ФОК «Восток», ДЮСШ, плавательный бассейн.	Сентябрь – Октябрь
Экскурсия в ДЮСШ воспитанников ДОУ.	Ноябрь
Спортивные праздники и развлечения (по плану раздела «Двигательная активность»)	В течение учебного года (по плану)
Организация работы с одарёнными детьми, в том числе с ОВЗ (разучивание игр и игровых упражнений с усложнением на развитие ловкости, силы, выносливости; работа с мячом – элементы настольного тенниса).	В течение 2020- 2025 уч. г.
Открытые занятия с детьми, посещающими кружок тенниса для родителей и педагогов ДОУ.	В течение учебного года
Совместное занятие с детьми с использованием спортивных игр и упражнений. Активное привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях ДОУ.	Декабрь  В течение учебного года
Выставка семейных газет «Любим спортом заниматься».	Январь
Работа консультативного центра «Горячая линия» (по направлению «Физическое развитие»). Участие в соревнованиях в рамках «Недели здоровья». «Веселые старты», посвящённые Дню Защитника Отечества. Участие в отборочных соревнованиях по настольному теннису. Участие в районных соревнованиях по настольному теннису. Активное привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях ДОУ. Работа консультативного центра «Горячая линия» (по направлению «Физическое развитие»).	В течение учебного года Январь Февраль Март Апрель В течение учебного года В течение учебного года

## Приложение 2.

### **Классификация игр и упражнений с элементами настольного тенниса.**

Игры и упражнения расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм ребенка.

#### **1. Игры с мячом (без ракетки).**

- Игры с прокатыванием мяча;
- Игры с передачей мяча;
- Игры с подбрасыванием и ловлей мяча;
- Игры с ведением мяча на месте и в движении.

Игры воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу, земле, передачей, подбрасыванием и ловлей мяча, ведение мяча по полу (*земле*)).

#### **2. Игры с ракеткой, мячом.**

- Игры и упражнения на равновесие;
- Игры и упражнения с ударом по мячу ракеткой;
- Игры и упражнения у стены, ударя по мячу ракеткой.

Дети действуют уже с двумя предметами, что создает некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой, ребята должны научиться правильно держать ее.

#### **3. Игры с ракеткой, мячом у стола, на площадке (через сетку).**

- Игры на столе без сетки;
- Игры на столе с сеткой.

Здесь возникают дополнительные трудности – уметь переправить мяч через сетку, то есть появляется третий предмет. Эта группа наиболее близка к игре в настольный теннис. Несмотря на достаточную сложность – правильно ударять ракеткой по мячу, дети сравнительно легко усваивают правила игр.

Приложение 3.

**Перспективный план кружка  
«Юные теннисисты»**

Месяц	Задачи	Методы и приемы
<b>Сентябрь</b>	1. Знакомство детей со спортивной игрой настольный теннис. 2. Знакомство с ракеткой и мячом. 3. Упражнения с мячом на равновесие и ловкость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Игры и игровые упражнения с мячом.	Показ, объяснение, похвала, поощрение. Беседа
<b>Октябрь</b>	1. Учить правильному выполнению движений с ракеткой (перекладывание, разучивание способов хватки ракетки). 2. Развивать мышечную силу рук. 3. Развивать умение работать с мелкими мячами. 4. Прокатывание теннисного мяча по столу рукой.	
<b>Ноябрь</b>	1. Броски мяча и ловля его двумя руками. 2. Развивать выносливость, равновесие, глазомер. 3. Обучение правильной стойке у стола («стойка теннисиста»). 4. Дыхательная гимнастика. Укрепление дыхательной системы.	
<b>Декабрь</b>	1. Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (с приседанием, стоя на одной ноге). 2. Развитие координации движений. 3. Развивать мышечную силу рук. 4. Обучение правильным шагам у стола.	
<b>Январь</b>	1. Развитие быстроты реакции и быстроты движения. 2. Развивать выносливость, гибкость. 3. Развитие правильной осанки. 4. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля одной. 5. Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля мяча на ракетку.	
<b>Февраль</b>	1. Отбивание мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока его от стола, с помощью. 2. Учить реагировать на визуальные контакты. 3. Совершенствовать точность движений. 4. Продолжать развивать быстроту реакции.	
<b>Март</b>	1. Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой. 2. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу кистей рук. 3. Воспитывать любовь к физкультуре. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Обучение правилам игры в настольный теннис.	

<b>Апрель</b>	1. Обучение технике толчком справа и слева. 2. Отработка ударов накатом. 3. Упражнять в сочетании данных элементов. 4. Продолжать развивать мышечную силу рук. 5. Закрепление правил игры в настольный теннис.	
<b>Май</b>	1. Отработка ударов подрезкой. 2. Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. 3. Совершенствование технических и тактических приемов игры в настольный теннис. 4. Совершенствовать развитие выносливости, равновесия, быстроты реакции.	

Приложение 4.

**Индивидуальный маршрут  
психолого-педагогического сопровождения воспитанника  
с признаками одаренности**

1. Ф.И. ребенка: XXXXXXXX
2. Формы работы: индивидуальная и групповая.
3. Дата рождения: XXXXXXXXX

**Результат участия XXXXXXXXX в мероприятиях различного уровня**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Результат</b>
1	Февраль	Соревнования по настольному теннису среди воспитанников МБДОУ «Детский сад им. Ю. А. Гагарина».	
2	Апрель	Муниципальные соревнования по настольному теннису среди воспитанников МБДОУ Гагаринского района.	

# ФОТОМАТЕРИАЛЫ



