Литература

1.Сетевой образовательный проект “Здоровье обеспечение детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста в условиях взаимодействия “ДОУ-ООУ-ФОК”

Чичкин В.Т. Ченева А.А. 2011

ГОУ ДПО “Ниро”,2011

2.Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования Т.И.Бабаева, А.Т.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др.- СПБ: ООО издательство “Детство-Пресс”2011.

3.АдашкяВичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду./ Э.И.АдашкяВичене. – М: Просвещение,1992

4.Доринина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста/М.А.Доронина//Дошкольная педагогика 2007-№4

5.Фомика, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду./А.И.Фомина.- М.Просвещение,1995

6.Чеменева А.А. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально- дифферицированного подхода/А.А.Чеменева. –Н.Новгород,2009

Приложение

Предлагаем примерное тематическое планирование для кружка “Настольный Теннис ”

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество  Старшая группа | Часов  Подготовительная группа |
| I | Теоретический | 1 | 1 |
| II | Практический  1.Знакомство с мячом, «Здравствуй смешарик» | 5 | 5 |
|  | 2. «Мы с ракеткой «дружим» | 5 | 5 |
|  | 3. «Стойка теннисиста» | 3 | 3 |
|  | 4. «Бегай, прыгай и играй» со смешариком» перемещения | 5 | 5 |
|  | 5. «Точный удар» подачи и удары | 10 | 8 |
|  | 6. Подвижные и малоподвижные игры | 7 | 13 |
|  | Всего: | 36 | 36 |

Продолжительность процесса дополнительного физкультурного образования будет составлять два года с 5-7 лет.

Режим организованной образовательной деятельности: с детьми организуется занятия разных форм проведении один раз в неделю, 36 занятий в год, с 1 сентября по 25 мая с учетом каникул в январе.

Длительность занятий:

* Старшая группа – не более 20 минут
* Подготовительная группа – до 30 минут с обязательной сменой деятельности

**Игры с мячом и ракеткой.**

1. Катание мячей в парах.

Расстояние между детьми в парах 2-3 м. На пару 1 мяч. Задача: прокатить мяч партнеру правой (левой рукой). Побеждает пара, первой сделавшая 4-10 передач. (Выполнять по сигналу, свистку). Усложнение – на пару 2 мяча.

1. «Попади в цель».

Выполнять в шеренге либо колонках по 3-4 человека. Выстраиваются кегли на линии (3-4 шт.) Расстояние 2-3 м. Задание: Прокатить мяч так, чтобы попасть в кеглю, догнать мяч, шагом вернуться назад.

1. «Закати мяч в ворота»

Дети в колонку по 3 становятся у линии старта. Против каждой колонны дуги на расстоянии 2-3 м. По сигналу 1й в колонне катит мяч так, чтобы он попал в «ворота», догоняет мяч и возвращается в колонну, передает его и становится в конец колонны.

1. «Точно передай»

Дети в четырех встречных колоннах. В 1 и 2 колонне по теннисному мячу. Расстояние между встречными колоннами 1 шаг. Задание передать из рук в руку (правую, левую) мяч и перейти в конец встречной колонны сначала шагом. Усложнение бегом; Моно выполнять бросок и ловлю двумя руками, в пол после отскока. Выполнять до свистка.

1. «Кто быстрее»

Дети в 3х колоннах у стартовой черты. На ракетке мяч, пронести по сигналу мяч до предмета и вернуться обратно. Сначала шагом, затем бегом. Усложнение – выполнять фронтально шеренгой поперек зала.

1. «Перебрось точно!»

Вдоль зала чертится линия или ставятся скамейки, которые делят его на 2 равные части. Дети располагаются вдоль зала парами у боковых линий. По сигналу они бросают в мол мяч так, до линии, чтобы он отскочил через линию или до скамейки. 2й ребенок в паре ловит и перебрасывает также с отскоком от пола (ловить 2мя руками, бросать правой (левой) рукой). Усложнение – 1й бросает рукой, 2й отбивает «толчком» после отскока на своей стороне. Усложнение – вместо скамейки у каждой пары обруч. Задача: отбить мяч слёта после отскока из обруча. Затем меняются ролями (5-10 повторений).

1. Кто быстрее (у теннисного стола) без сетки

Дети делятся на 2 команды и встают в колонны у теннисного стола. На обоих краях стола делают коридор из веревок шириной 30-40 см. У первых игроков команды по мячу. По сигналу они катят мяч по коридору так, чтобы поймать его в конце стола, не уронив на пол (ладошкой) возвращаются, передают следующему, уходят в конец колонны.

1. «За мячом» ( у теннисного стола)

Дети образуют две команды, становятся по обе стороны столы в колонну (все с ракетками). Водящий бросает мяч через сетку так, чтобы он ударился сначала на своей стороне затем на другой. Ребенок стоящий в колонне первым должен отбить мяч ракеткой через сетку и перебежать в конец колонны напротив. Рекомендуется сначала попробовать и запомнить суть задания без ракеток (используя ловлю и бросок в стол).

1. Упражнения у стены в колоннах

А) Встать в 2х – 3х шагах от стенки, бросить мяч на пол и после отскока отправить его в стенку ударом ракетки. Поймать. Усложнение – когда мяч отскочит от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить удар; попасть в нарисованный круг

Б) с помощью ракетки ударить мячом о стенку и, не давая упасть, повторить упражнение. Усложнение – опасть в круг.

В) Бросить мяч о стенку и после отскока ударить по нему ракеткой, не давая ему упасть.

**Результативность и перспективы работы.**

Диагностика физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на начало года выявила значительные отклонения в развитии двигательной сферы детей. Так, около 22 % детей имеют выраженные нарушения координации движений, ловкости, передвижения в заданном направлении, у 29%показатели развития скоростно-силовых способностей оцениваются как ниже среднего.

Введя элементы настольного тенниса в организованную двигательную деятельность старших дошкольников 6-7 лет, расширив тем самым диапазон двигательных действий детей, мы провели промежуточную диагностику результатов физической подготовленности (через 2 месяца). Анализ результатов показал, что показатели несколько улучшились, наблюдается динамика, но не по всем параметрам. Вырос интерес детей к занятиям с элементами настольного тенниса.

Считаем, что работа в данном направлении является актуальной и своевременной, так как готовит в физической подготовке детей к школе.

Поскольку мы это нововведение разработали для детей 6-7 лет, видим возможность использования этой методики с 5 лет. Поэтому планируется разработка перспективного плана для детей старшей группы. В настоящий момент идет подбор и анализ подводящих упражнений и элементов игры в настольный теннис, доступных для детей старшего дошкольного возраста, а также здоровьесберегающих технологий для их дальнейшего внедрения.

**Приложение.**

**Подводящие (подготовительные) упражнения элементов техники игры в настольный теннис.**

С мячом:

1. Переложить из руки в руку из и.п. – о.с. руки в стороны
2. Бросить и поймать мяч обеими руками снизу
3. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой
4. Бросить мяч вниз одной рукой и поймать другой после отскока
5. Изменить и.п. – сидя на пятках, стоя на камнях повторить упр.№2
6. В парах:

* Ловля и бросок двумя руками снизу
* Бросок одной, ловля двумя
* Прокатывание одного мяча
* Прокатывание двух мячей одновременно
* Бросок мяч в пол одной, ловля двумя (через линию), обруч на полу, через скакалку.

С ракеткой:

1. Взять в правую руку (проверить правильный хват)
2. Переложить из одной руки в другую
3. Отведение кисти с ракеткой вправо-влево
4. Вращательное движение ракеткой вправо-влево поочередно правой и левой рукой
5. «восьмерка»

С ракеткой и мячом:

1)положить мяч на ракетку и удерживать его как можно дольше.

2)Положить мяч на ракетку и сделать вперед-назад несколько приставных шагов.

3)Подбросить мяч левой рукой на ладони и поймать правой рукой на ракетку

4)ударить мяч в пол и поймать на ракетку

5)Подбросить мяч вверх 10-15см и, поймать на ракетку, подбить несколько раз

6)Подбивания мяча на равную высоту

7)Удары ракеткой по мячу в пол на уровне пояса “Дриблинг”подряд и однократно с ловлей мяча левой рукой

8)подбивания мяча вверх с движением вперед

9)Удары по мячу в стену с отскока и до отскока

Приложение

Диагностика уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.

1. «подбей мяч ракеткой» (число раз, координация , ловкость)

2) «Отбей мяч» (точность), число раз «чувство мяча» выполненное подряд.

**1) «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

2) «Отбей мяч через сетку»

Задания: 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 взрослым (воспитатель, инструктор физкультуры) или подготовленный ребенок ,имеющий навык игры.

**Ориентировочные показатели физической подготовленности к игре в настольный теннис.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Возраст | | | | | |
| Старшая группа 5-6 лет | | | Подг. Группа 6-7 лет | | |
| 1. «Подбей мяч ракеткой»  М  Д | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| УРОВЕНЬ (кол-во раз) | | | УРОВЕНЬ (кол-во раз) | | |
| 8-10 | 3-8 | 0-3 | 10-15 | 6-8 | 2-6 |
| 5-8 | 2-5 | 0-2 | 6-10 | 4-6 | 2-4 |
| 2. «Отбей мяч через сетку» | 4-6 | 2-4 | 0-2 | 6-8 | 4-6 | 2-4 |

Диагностика выполнения теста №1, №2 для определения начального уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.

Предлагаем вводить в организованную двигательную деятельность элементы игры в настольный теннис 2 раза в неделю на последней неделе каждого месяца.

# Перспективный план обучения элементам настольного тенниса в организованной образовательной деятельности на год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  **№ Занятия** | **Задачи** | **Средства** | **Примечания**  **(организ. Мет. УК.)** |
| Сентябрь  1 занятие | 1. Ознакомить детей с инвентарем (теннис мяч) «Привет смешарик!»  2. Определить уровень развития двигательных способностей детей.  3. Создать предпосылки для развития физических качеств (ловкость, координация движений) и волевых (внимание)  4. Ознакомить с элементами жонглирования мяча | 1. Сообщение теоретических сведений (какие игры с мячом ты знаешь?) Новый друг – «Смешарик».  2. Подбрасывание мяча вверх и его ловля (двумя руками)  3. Бросить в пол правой рукой (л.р) и поймать 2мя руками; 1 рукой  4. Прокатывание мяча в парах  5. Игровые упражнения  «попади в обруч!»  6. Игровое упражнение «Поймай мяч»  - ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ- | В начале деятельности выдать мячи в руки, в ходьбе и беге с мячом. По свистку – остановка (переложить мяч из руки в руку)  «Смело шагай, мяч не теряй!»  4. Выполнять фронтально в парах  5. Выполнять в колоннах по точно  6. в кругу |
| 2 занятие | 1. Развивать положительный интерес к физическим упражнениям с использованием различных предметов по весу мячей  2. Ознакомить детей с инвентарем (ракетка теннисная)  3. Сообщить правила безопасного поведения при упражнениях с ракеткой и мячом  4. Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре  5. Продолжать развивать ловкость, координацию движений, точность в бросках, ловле и перемещении по площадке, залу | 1. упражнения с резиновыми, пластмассовыми мячами большого диаметра  2. с ракеткой (хват ракетки, отведение ракетки вправо-влево)  3. Перекладывание ракетки из руки в руку  4. «жонглирование» теннисным мячом  А) на месте вверх вниз  Б) в движении вперед  В) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой  5. удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте  6. Игровое упражнение «прокати мяч»!  7. Игр. упражнение «попади в обруч»»! (расстояние 1,5 – 2 м)  8. упражнение на внимание «части тела!», «переложи ракетку» (правильный хват)! | С резиновыми ходьба и бег по кругу с выполнением заданий по свистку (руки вверх, вперед с пластмассовыми мячами). С теннисными мячами и ракетками упражнения в парах  4. следить за мячом глазами, проверять расстояние между детьми  Б) 2-3 шага вперед, назад  В) выполнять на месте, затем 1 мячом в паре (ловить 2мя руками)  6. Выполнятьт парами от середины боковой линии зала  Следить за интервалом в парах  7. Упражнения выполнять только мячом в 4-5 колоннах |
| Октябрь  1 занятие | 1) Ознакомить со стойкой игрока, перемещение по залу  2) Закреплять умение «жонглирования» мячом на месте и в движении; правильного хвата ракетки;  3) ознакомить с подбиванием мяча открытой стороной ракетки ( на месте)  4) Развивать ловкость, быстроту, точность | 1) Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). Бег приставными шагами, ходьба выпадами, скачками  2) 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  - игр. Упражнение попади в круг  3) подбивание мяча вверх на высоту 20-30 см.  4) Эстафета «Понеси не урони»!  5) Игра малой подвижности «части тела» | 1) следить за дистанцией во время бега – наклон туловища чуть вперед, 1нога впереди  2) на разную высоту, следить глазами. Каждый со своим мячом. Потерял мяч – врнись на место.  Следить за расстоянием между детьми. Ловля в наклоне туловища вперед, в паре одним мячом  3) Проверить расстояние между детьми, выполнять на месте, проверить хват ракетки!  4) Дойти с мячом 4-5 м на ракетке обратно. Уронил – подними. |
| Октябрь  2 занятие | 1) формировать технику владения мячом при «жонглировании », подбивание мяча в движении  2) Развивать выносливость, координации, движений, внимание  3) формировать привычку к согласованным совместным действиям | 1) Ходьба и бег с различными заданиями в парах  2) ОРУ в 2 колоннах с игр.упражнением по свистку – присесть, подпрыгнуть и т.д.  3) «Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка. Эстафета с использованием подбрасывания и ловли мяча «Добеги – подбрось»  4) Подбивание мяча:  - на месте  - после 2-3 шагов вперед, назад  5) «Прокати колобка»  Катание мяча по ракетке (упр.малой подвижности) | Высоко поднимая колени, захлестывание голени назад, боком, проверять расстояние между детьми – поднятые руки вперед  2 шеренги перестроить велением пополам на 4 колонны. Подбросить 2 раза и бегом обратно.  4) Проверить игральный хват, следить за мячом глазами. Не поднимать руки, выше пояса! Руки согнуты в локте! |
| Ноябрь  1 занятие | 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 совместным согласованным действиям | 1) Ходьба и бег с резиновыми мяча ( с ведением мяча по кругу, подбрасыванием вверх в ходьбе, после остановки)  2) перестроения из колонны по 1 в колонну по 2  Упр.в праха  А) переброска 1 мяча  Б) прокатывание мячей  В) бросок мяча в пол и ловля после отскока на месте, затем в паре  Г) беседа о сути игры «отбей мяч ракеткой после отскока»:  - от пола  - от стены «отбей 1 раз, 2 раза подряд»! | С резиновыми мячами большого диаметра. Следить за передвижением в среднем темпе.  2) 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  2 занятие | 1) Формировать технику:  А) подбивания мяча вверх на разную высоту;  Б) отбивание мяч в пол «дриблинг» ракеткой на месте  2) создавать предпосылки для развития физических и морально-волевых качеств  3) Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений с элементами тенниса | ОРУ на месте с теннисным мячом, эстафеты: с прокатыванием мяча, с броском в корзину, с переброской через веревку.  А) подбивание мяча на месте высоко,  на месте низко, чередуя высоту  Б) отбивание мячп после отскока ракеткой в стенку  В) катание мяча в паре  Г) отбивание мяча после броска в пол партнеру  Игровое задание:  - сбей кеглю  - в кругу отбей мяч ракеткой | - перекладывание из руки в руку, наклоны с перекладыванием между ног, прыжки с отбиванием и ловлей мяча  40-50  4-10  В обруч, расстояние 1-  1,5 м в шеренге  В парах, один набрасывает, 2 отбивает. 5-6 раз, затем меняются.  В колоннах  Набрасывает в пол водящий |
| Декабрь  1 занятие | 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 | Ходьба и бег в парах с остановкой и поворотом по свистку, выпадами ОРУ с ракеткой  - круговые движения пр. и левой рукой  - вращение кисти по восьмерке  Эстафета: бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, челночный бег с тен. мячом, игр.упр. «козлик»  2) выпады вправо и влево, на месте вперед-назад, ходьбе по кругу, игра «сделай фигуру» имитация  2) подбивание мяча на месте тыльной стороной ракетки, отбивание мяча после отскока от пола тыльной стороной ракетки, сначала имитация | Высоко поднимая колени вперед.  Выполнять 3-5 раз в одну сторону, 3-5 в другую.  Добиваться большей амплитуды  - с малым резиновым мячом (в 3х) выполнять бросок в пол в ноги двумя руками, стоящий в середине должен подпрыгнуть и развести ноги  2) проверить хват, дв-е выполнять вперед, следить за вертикальным положением рак. |
| Декабрь  2 занятие | 1.Развивать ловкость, быстроту точность  2.формировать технику:  а)отбивание мяча тыльной стороной ракетки.  Б)подбивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки.  3.Формирование способности самостоятельным игровым действиям с мячом. | 1.Ходьба и бег со сменой направления с различным положением рук, ОРУ с большими мячами; эстафета с резиновыми мячами «Передай – садись» поменяй мяч, бег парами  2)подбивание мяча  А)тыльной стороной с продвижением вперед назад   * Усложнение! подбивать мяч менять поочередно сторону ракетки   Б) отбивание мяча после отскока от пола.  3)Игра малой подвижности в 3-х группах «Подбрось-поймай» игры с мячом.  4)”Закати мяч в ворота” | 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.  4) в 3х колоннах прокат тен.мяча в ворота дуги, бегом вернуться |
| Январь  1 занятие | 1) Повторить изученные подводящие упражнения с мячом и ракеткой.  2) Развивать ловкость и координацию движений  3) Формировать способности к самостоятельным игровым действиям с мячом | 1) Ходьба и бег с различными положениями рук, со сменой направления движения, «змейкой». ОРУ в движении  2) подбрасывание и ловля мяча на месте поочередно правой и левой рукой, после хлопка в парах снизу  - подбивание мяча одной стороной ракетки, другой стороной, поочередно;  Игр.упр.: бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть  Игры с мячом «Попади в цель»! | 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  2 занятие | 1) Приучать детей следить за полетом мяча  2) Развивать «чувство мяча», внимание;  3) Формировать умение выполнять отбивание мяча ракеткой «толчком»  4) Формировать способность безопасного выполнения упражнений | 1) Ходьба и бег в парах приставными шагами, прыжками, на правой и левой поочередно, ходьба и бег спиной вперед.  2) Бросить мяч правой рукой вверх, поймать левой рукой (наооброт); то же, но поймать снизу на ладонь после отскока от пола  - катать мяч га ракетке по кругу правой и левой рукой  3) встречные эстафеты  - бросок мяча в пол -> переход во встречную колонну (в конец)  - отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки после отскока в пол перед собой (шагом)  4) игра малой подвижности. Прокат одновременно 2х мячей в парах | 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 х\*2  Следить за мячом глазами.  10-12 раз  2 шеренги разделить пополам и развернуть навстречу, расстояние между ними 2 м.  Направление руки вперед, зеркало ракетки вертикально  Ловко прокати сидя, ноги вперед |
| Февраль  1 занятие | 1) Развивать координацию движений, точность, быстроту  2) формировать способность соблюдать безопасность при выполнении упражнений с мячом и ракеткой  3) Ознакомить с элементом игры удар «толчком» тыльной стороной | 1) Ходьба в чередовании с бегом с различным заданием по свитску( имитация стойки теннисиста, выпад вправо, влево приставными шагами боком; ОРУ б/п)  2) Эстафеты: в ходьбе с проносом ракетки с мячом, с подбиванием мяча рактекой, с броском тен.мяча в корзину, обруч  3) в 2хколоннах у теннисного стола  - прокатить мяч | Следить за чередованием нагрузки,интервал.  Перестроение в 2 колонны.  Сформировать колонны и команды по силам равные.  Дети стоят во разные стороны стола в колонных упр.по свистку |
| Февраль  2 занятие | 1) Ознакомить с сутью игры через сетку  2) Формировать технику отбивания мяча через сетку тыльной стороной  3) Развивать точность, ловкость, целеустремленность  4) Формировать умение выполнять задание самостоятельно | 1) Показ удара «толчком» с подготовленным ребенком.  -имитация удара в шеренге положение ног, поворот туловища, работа руки)  - опробывание у стола после отскока мяч в стол  - «КРУТИЛОВКА»  - отбивание мяча 2-3 раза и переход в конец колонны  -упр.подбей 10 раз вверх  -упр.побдей 5 раз разной стороной ракетки  -попади в круг (у стены) после отскока  -прокати мяч по ракетке (круг) | Подготовка ребенка заранее, либо приглашение со стороны.  Важно! Хват ракетки! Акцентировать внимание на работе руки вперед. В колоннах у стола.  Выполнение поочередно с каждым ребенком, остальные в этот момент выполняют это задание у стены, либо подбивает мячи на месте. Тыльной стороной вверх.  - игра малой подвижности |
| Март  1 занятие | 1. Формировать технику отбивания мяча через сетку во встречных колоннах у стола  2. Развивать терпение, точность  3. Продолжать формировать умение выполнять самостоятельно задания | 1. Показ ударов «толчком» через сетку с подготовленным ребенком.  - имитация ударов в шеренгах  2. Отбивание в нарисованный круг на стене после отскока в пол.  - отбивание в колоннах у стола  - отбивание после отскока о стол  -игровые упражнения отбей 2 раза подряд, 3-5 раз подряд | Обратить внимание на  Распределить детей на 4 группы, каждая выполняет свое задание.  Те у кого получается.  Кто затрудняется выполняет упражнение с воспитателем.  Похвалить. Распределить детей |
| Март  2 занятие | 1. Формировать технику ударов по мячу «толчком»  2. Развивать ловкость и координацию движений  3. Развивать интерес к занятиям физическими упражнениями используя разные по диаметру мячи | 1. имитация держания ракетки справа и слева  - прокатывание мяча ладошкой по краю стола  -отбивание мяча «толчком» после отскока от стола 2 раза и переход в конец своей колонны. Игровое упражнение – чья команда дольше продержит мя на столе.  - игр.упр. «Кто дальше отобьет мяч вверх»  2. Переброска мячей один вверху, другой внизу, прокатывание одновременно 2х мячей  3. Ходьба и бег с резиновым мячом большого диаметра. Упр.после остановки. Присесть, поднять мяч, отбить правой о пол, левой, двумя | Следить за дистанцией.  Упр.на восстановление дыхание на месте без мяча. Перестроение в колонну по 2. Похвалить тех, кто справился с заданием!  Движение ракеткой вперед. Правильный хват во встречных колоннах (до сетки) и бегом назад (каждый со своим мячом)  Выполнять на двух столах с помощью воспитателя и инструктора физкультуры.  Обязательно похвалить всех. |
| Апрель  1/2 занятие | 1. Провести диагностику уровня физической подготовленности к игре в наст.теннис  2. Закреплять технику ударов по мячу «толчком» | - Ходьба и бег, ОРУ  -упражнение подбиванием мяча вверх на месте  1. Тестирование по 2 человека  2. Отбивание мяча у стены в 3х колоннах  -удары «толчком» у стола, (1-2 раза) | Подбить мяч вверх как можно больше . Похвалить!  В нарисованный круг 1 раз, 2-3 раза подряд после отскока о пол.  Во встречных колонных на 2х столах |
| Апрель  2 занятие | 1. Ознакомить с подачей по подброшенному мячу  2. Повторить перемещения игрока, удар «толчком»  3. Продолжать развивать координацию движений | Показать подачу мяча «толчком». Повторить момент удара по мячу, положение ракетки  - и.п. стоя  - и.п. сидя  1 группа  1.упр.  Подача «толчком», опробование у стола  2 группы «меткий удар»  -удары «толчком» (1-2 раза, переход в конец колонны)  3 группа  -перебрасывание мячом, удар в пол  -жонглирование мячом | Фронтально, боком и лицом к детям имитация в шеренге (движение руки разгибание локтя вперед). Хват ракетки проверить!  Разделить детей на 3 группы:   1. С инструктором 2. С воспитателем 3. Самостоятельно у стены или в парах   По свистку «смена станций по кругу» |
| Май  1 и 2 занятие | 1. Определение уровня физической готовности к игре на конец года  2. Развивать навыки самостоятельных действий с мячом  3. Ознакомить с игровыми одиночной игры | Тестирование  1) отбивание мяча через сетку подряд (количество раз)  2) отбивание мяча в колоннах у стола  3) «жонглирование» мячом самостоятельно  4) Предложить наиболее подготовленным сыграть до 5 очков | Похвалить!  Похвалить!  Следить, чтобы дети не сталкивались. Напоминать правила безопасного поведения с мячом.  Дать задание игра на улице на большом столе с воспитателем. |

Сентябрь. 4 неделя. 2 Занятие. Тематическое.

Тема: элементы настольного тенниса.

Оздоровительные задачи:

1. Укреплять мышечно-связочный аппарат стопы и голени
2. Тренировать органы дыхания, зрения
3. Укреплять здоровье детей с помощью дыхательной гимнастики, релаксации.

Образовательные задачи:

1. Упражнять в построении в пары после расчета на 1-2, быстро реагировать на указания взрослого: словесные, зрительные, звуковые;
2. Добиваться качественного выполнения ОРУ;
3. Учить встречать и провожать мяч (разгибая руки в локтях) при ловле и передаче мяча 2мя руками от груди;
4. Учить отталкивать мяч от себя с определенной силой (в пол, используя зрительный ориентир);
5. Упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя осанку;
6. Ознакомить с подводящими упражнениями в настольном теннисе – подбрасывание и ловля мяча 2мя и 1 рукой.

Развивающие задачи:

1. Развивать работоспособность, устойчивость к утомлению;
2. Развивать ловкость и координацию движений;
3. При выполнении упражнений с тен.мячом развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

Воспитательные задачи:

Воспитывать стремление преодолевать трудности вырабатывать потребность целенаправленных движениях и физических упражнениях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Мотивация действий | Содержание педагогической коммуникации |
| I Вводная  5 мин | 1. Построение в шеренгу. Рассчет на 1-2й. перестроение в пары в колонну по 1.  2. Ходьба в рассыпную по сигналу – в колонну;  3. По сигналу «Стоп! Кругом марш!»  4. Ходьба с различным положением рук и ног  А) руки вверх, в стороны, за голову, за спину;  Б) На носках, пятках, высоко поднимая колени, на четвереньках, в присяде, полуприсяде, шагом;  5) Бег:  А)высоко поднимая колени; Б)захлестывая голень назад; В) боковой галоп  6. Упр. На восстановление дыхания;  7. Взять мячи. Перестроение в колонну по 2 (парами) через середину зала | 1 мин  1  1мин  1 мин  2-5 раз | Игра «найди свое место в колонне»!  Игр.упр. идем как «Великаны-  Карлики»  Как щенки, гномы, черепашки, лошадки, гуси и т.д.  Выполнение упр.в паре  Игра «Размыкалочку» | Вербальная. Команды, замечания по осанке, по качеству ходьбы через поощрение. Указания к ритму ходьбы в виде речевок. Невербальная:  Указания жестами, движения поощрения верб., неверб. Выразительное выполнение упр-й с детьми. Эмоциональное выражение лица.  Указание на паузу с целью отдыха в ходьбу. Упр.на восстановление дыхания, расслабление.  Подкрепляющие жесты (поднятые в сторону руки). Лицом в паре друг к другу по основным линиям. |
| II Основная  20 минут | Общеразвивающие упражнения с мячами (ср.диаметра)  1) и.п. стойка – ноги врозь, руки в стороны  1-2 переложить мяч из руки в руку перед собой  2) и.п. то же. Подбросить мяч вверх снизу  3) и.п. то же.  1-2 передача мяча из руки в руку вверху  4) и.п. лежа на животе, кисти под плечами, мяч в правой руке;  1 - Поднять вверх часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку,  2 – и.п.  3 – то же мяч в правую руку  4- и.п.  5) прыжки с перекладыванием мяча из руки в руку  6) и.п. ноги вместе, мяч в руках перед грудью;  1 – вдох  2 – с силой сжать мяч ладонями, выдох  Основные виды движений.  1. передачи мяча и ловля в парах двумя руками  -снизу  -от груди  - в пол  2. сложить мячи, взять теннисные мячи  А) и.п.стойка – ноги врозь  - подбросить вверх  - поймать 2мя руками  Б) и.п. то же  - бросить в пол  - поймать двумя  В) и.п. то же  - бросить в пол  - поймать одной снизу  Г) прокатить друг другу в паре | 3-5 мин  4-6 раз  4-6 раз  5 раз  3 раза в чередовании с ходьбой  4 раза  8 мин  4-6 раз  4-6 раз  6-8 раз  4-6 раз  4-6 раз  4 раза | «Тренируем ручки»  «Подбрось – не урони»!  «Тренируем ручки»  «Точный пас»  «Привет, смешарик»!  «Ловкие ручки»  Игр.упр. «Руки вверх» | Выполнение по сигналу. Подсчет в средне мтемпе. Закончить по сигналу. Вербальная: информация о технике выполнения упражнения  Невербальная: показ, энергичность, подкрепляющие жесты  Вербальная:  Описание, и.п. команды к началу и завершению задания  Невербальная:  Показ, указание жестами, замечания через поощрения, счет.  Вербальная:  Описание характеристик мяча, больше прилагательных (легкий, маленький, и т.д.), описание задания. Команда к началу выполнения  Невербальная:  Показ, указание жестами. Замечания через поощрение. Счет. Похвалить, кто закончил соревноваться. |
| III Заключительная часть  3-5 мин | 1. перестроение в колонну по 1. Складывание мячей.  2. игра малой подвижности «части тела»  3. Ходьба в спокойном темпе по залу. Подведение Итогов | 1 мин  1 мин  1 мин | Будьте внимательны!  «Успокоим сердечко»  «Молодцы ребята!» | Вербальная:  Словесные указания. Вопросы, подсказки, похвалить всех, выделить самых старательных.  Невербальная:  Звуки музыки. |

Приложение (модель, стратегии и тактики взаимодействия с родителями)

Анкета для родителей

«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»

1. Ф.И.О., образование, кол-во детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?
4. Посещает ли Ваш ребенок спорт. секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

* Мама (да/нет)
* Папа (да/нет)
* Дети (да/нет)
* Взрослые вместе с ребенком (да/нет)
* Регулярно или нерегулярно

1. Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены? (моет руки перед едой, после туалета, чистит зубы и т.д.)
2. Знаете ли Вы методы закаливания?
3. Проводите ли Вы закаливающие процедуры?