

Управление образования администрации
Николаевского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физкультурно-оздоровительному развитию детей №40
«Кораблик» г.Николаевска-на-Амуре, Хабаровского края

ПРИНЯТО
на педагогическом
совете
Протокол № 6 от 31.08.2023



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
ДС № 40 «Кораблик»
Н.В. Чиквинцева
от 31.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МАЛЕНЬКАЯ РАКЕТКА»

Направленность :физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Гильдебрант Анна Викторовна
педагог дополнительного
образования

г.Николаевск-на-Амуре
2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Маленькая ракетка» разработана в соответствии с Федеральным законом от 20 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»; Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29. 05. 2015 № 996-р); Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПином 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 131 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»; Приказом КГАОУ ДО РМЦ № 383 П от 26.09.2019 г. об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, Программой воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021 - 2025 годы от 29.12.2020 г. № 1282; Муниципальной программой "Развитие воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Николаевского муниципального района Хабаровского края" от 14.09.2021 №873-па; Уставом МБДОУ ДС № 40 «Кораблик» г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края, Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ ДС № 40 «Кораблик» г. Николаевска-на-Амуре.

Направление программы

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Вид деятельности: настольный теннис

Программа одноуровневая, содержание и материал выстроен в соответствии с стартовым уровнем сложности.

Программа направлена на совершенствование двигательных умений и навыков, повышения объема двигательной активности, укрепления здоровья в современном дошкольном учреждении, на создание условий для привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитания потребности к самостоятельному ежедневному выполнению физических упражнений, развития специфических физических качеств, повышения уровня компетентности педагогов в области обучения детей элементам игры в настольный теннис для организации самостоятельной деятельности детей.

Актуальность программы

Согласитесь, современный образ жизни способствует развитию физической инертности и малоподвижности. Это усиливается эколого-метеорологическими условиями нашего

региона, а с недавнего времени, мерами соблюдения социальной дистанции, добровольным или санкционированным правительством режима самоизоляции и карантинными мерами. Установлено, что недостаток движений отрицательно влияет на развитие и здоровье ребенка. Малоподвижный образ жизни способствует распространению заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма (М.В. Антропова, А.Г. Глушенко, М.М. Кольцова, Н.Т. Лебедева, Л.А. Пронина, Н.А. Рычкова и др.). Задачей ФГОС ДО является создание здоровьесберегающей среды, способствующей сохранению здоровья воспитанников через систему физкультурно-оздоровительной работы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Предпосылкой совершенствования организационных основ спорта в стране являются успехи в развитии науки о физическом воспитании. Они связаны в первую очередь с трудами и деятельностью П.Ф. Лесгафта, создателя одной из наиболее научно обоснованных систем физического воспитания. Весомый вклад в научное обоснование физической культуры и спорта внесли А.Д. Бутовский, Е.А. Покровский, Е.М. Дементьев, В.Е. Игнатьев, И.Я. Герд и многие другие. Настольный теннис это универсальное, интересное и эффективное средство, которое позволяет разнообразить двигательную активность детей без существенных изменений образовательного пространства. Так же будет легким в использовании при организации педагогами любых видов активной детской деятельности, возможностью разнообразить физическую активность в домашних условиях, не требующих особых умений, от взрослых, большого пространства или громоздкого дорогостоящего инвентаря. Звонкие удары о стол «беспокойного» теннисного мяча никого не оставляют равнодушными – вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений. К тому же, педагоги давно осознали и пришли к выводу, что необходимо систематическое использование мяча для физического и умственного развития детей дошкольного возраста.

Актуальность внедрения дополнительной деятельности по обучению элементам настольного тенниса в ДОУ соответствует реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование», «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография», стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Включение подготовительных упражнений и элементов игры в настольный теннис в образовательную деятельность детей со старшего дошкольного возраста повысит развитие их физических качеств и обеспечит стойкое формирование навыков игры в настольный теннис у старших дошкольников. Внедряя программу тенниса в детском саду, мы даем старт нашим учащимся в выборе видов деятельности в будущем, воспитывая стремление у учащихся к занятиям спортом, сохранению и укреплению здоровья и физической активности.

Отличительные особенности программы

Программа модифицированная, разработана на анализе авторских программ и методической литературы: «ТЕННИС-KIDS» Развитие спортивной одарённости у дошкольников через организацию спортивного клуба в дошкольной организации, Л.В. Ахметовой- инструктор по физической культуре -2022; Разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. – Программа развития и

воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» / Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка- Синтез», М., 2010г, составлена с использованием методической литературы Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016.

Из данных программ и методических материалов были взяты некоторые темы, технологии и методы обучения, реализуемые в данной программе.

В программе «Маленькая ракетка» выделено приоритетное направление – приобщение дошкольников к развитию физической культуры и спорта, которые являются одной из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья и составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом, пронизывает все уровни современного социума.

Возраст: от 5- 7 лет.

Количество учащихся: 9 - 10 человек.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам.

Посещать занятия могут все желающие. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
Сентябрь - Май	1 час	1	1	36	36

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения: очная.

Программа предполагает работу с детьми в форме занятий, совместной работе детей с педагогом, а также их самостоятельной деятельности. В процессе работы кружка используются различные формы занятий: традиционные, игровые, интегрированные. Каждое занятие включает теоретическую часть и практическое выполнение задания детьми.

Виды занятий

- Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности учащихся.
- Обучающие – учащиеся впервые знакомятся с оборудованием , упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученной техникой упражнений. А также изучение нового.
- Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное соревнование между друг другом, педагогом,

родителем.

Цель и задачи программы

Цель – Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся, через обучение элементам игры в настольный теннис.

Задачи:

Предметные

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса
- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

Метапредметные

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции.

Личностные

- воспитывать нравственно-волевые качества (честность, справедливость, взаимопомощь, умение подчиняться правилам в игре, бережному отношению к спортивному инвентарю, уверенность в себе, настойчивость, выдержку);
- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы Аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Формирование групп.	2	1	1	Входная диагностика
2.	Представление о спортивной игре настольный теннис	4	2	2	Опрос, наблюдение
3.	Общая и специальная физическая подготовка Самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены	4	2	2	Наблюдение педагога
4.	Влияние физических упражнений на организм	4	1	3	Наблюдение педагога
5.	Тактическая подготовка	4	1	3	Выступления
6.	Технические приёмы: Диагностические тесты Держание ракетки Стойки, И.П.	8	2	6	Наблюдение педагога

	Перемещения Удары и подачи Мониторинг				
7.	Индивидуальные занятия	4	2	2	Показ движений
8.	Проведение турниров Турнир, посещение городских мероприятий.	4	-	3	
Итого за год:		36	12	24	-

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Формирование групп.

Теория: Презентация о спортивном кабинете в образовательном учреждении. Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису и мероприятиях. Правила поведения в кабинете и форма одежды на занятиях.

Практика: Ознакомление с значением настольного тенниса в жизни. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды на занятиях. Изучение размеров специального стола. Разметка теннисного стола одиночных и парных игр. Правила игры.

Раздел 2. Представление о спортивной игре настольный теннис

История развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Теоретическая часть: История возникновения настольного тенниса и дальнейшее его развитие в России.

Практика : Эволюция тенниса. Первые соревнования по настольному теннису в России.

Популярность настольного тенниса в России. Соревнования юных теннисистов.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка. Самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены

Теоретическая часть. Укрепление здоровья детей, формирование общей культуры движений, содействие развитию и совершенствованию жизненно важных умений и навыков, развитие определенных двигательных качеств

Практическая часть. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с предметами и без. Прыжки. Метания. Техническая подготовка. Влияние физических упражнений на организм

Раздел 4. Влияние физических упражнений на организм.

Теоретическая часть. Стимулирование двигательной активности дошкольников; разностороннее развитие и совершенствование физических качеств; воспитание волевых качеств личности. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания

быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования

отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Практическая часть. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота. Основные технические приемы, способы хвата ракетки, стойка и позиция теннисиста. Виды ударов ракеткой по мячу: атакующие и защитные.

5. Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Тактическая подготовка направлена на выработку индивидуального тактического стиля, знание своих способностей, возможностей, личностных особенностей – нервной системы, степени развития.

Практическая часть. Комбинации игры в атаке и защите. Тактика одиночных и парных встреч. Планирование тактических приемов. Учебные игры с заданиями творческим подходом.

6. Технические приёмы. Диагностические тесты. Держание ракетки. Стойки, И.П.. Перемещения. Удары и подачи. Мониторинг развитие волевых качеств учащегося.

7. Индивидуальная работа.

Теоретическая часть. Развитие волевых качеств человека. Знание этики, дисциплины, правил безопасного дорожного движения, пожарной безопасности и правил поведения на воде в разное время года.

Практическая часть. Совершенствование технических и тактических приемов игры, подбор инвентаря, развитие морально волевых качеств, домашнее задание, творческие задания, участие в мероприятиях Центра и участие в различных творческих конкурсах

8. Проведение турниров.

Теоретическая часть. Соревновательное участие повышает уровень 14 игры в настольный теннис.

Практическая часть. Участие в соревновательной деятельности в Центре «Поиск» и в поселковых соревнованиях. Подведение результатов прохождения программы «Настольный теннис». Заключительное мероприятие (чаепитие) с подведением итогов.

Планируемые результаты

Предметные

➤ учащиеся будут знать простейшие комбинации в технике и тактике настольного тенниса;

Метапредметные

➤ у учащихся будут развиты двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координационные способности.

Личностные

➤ у учащихся будет воспитано осознанное отношение к своему здоровью;

➤ у учащихся будут воспитаны интерес к регулярным занятиям настольного тенниса, дисциплинированность, аккуратность, старательность;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий: Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение: физкультурный зал, ракетки по количеству детей, спортивная форма, спортивная обувь, Атрибуты: мячи теннисные ,ракетки теннисные ,теннисные столы , гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки , проектор и экран.

Информационно - интерактивное обеспечение: разработаны картотеки, учебно-методическая литература по настольному теннису;

Кадровое обеспечение:

Гильдебрант Анна Викторовна – инструктор по физической культуре, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы.

Формы контроля и предоставления результатов

Входящий контроль: диагностика физического развития (*приложение 5*).

Промежуточный контроль: Формы промежуточного контроля осуществляется: через открытые просмотры занятий, отзывы родителей по качеству оказания услуги, участие в спортивных конкурсах различного уровня, организация совместного спортивного развлечения с родителями, индивидуальные беседы с родителями, участие в концертных мероприятиях,диагностические карты (*приложение 2*)

Итоговый контроль: открытые занятия, Контрольный зачет по общей физической подготовке Участие в спортивных мероприятиях на уровне района. Соревновательная деятельность по настольному теннису в группе и в поселковых соревнованиях .

Оценочные материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развитияобщих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги). Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльнойсистеме (*приложение 1*)

Методические материалы

Программа обеспечена методическими материалами: упражнения, памятки, методические пособия.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях: .Метод упражнений, фронтальный (одновременная работа со всеми воспитанниками), индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы), групповой (организация работы в подгруппах, парах), индивидуальный (индивидуальное выполнениезаданий), игровой метод (драматизация, игроритмика, игрогимнастика,), соревновательный метод, метод круговой тренировки, метод сравнения наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками,.

Список используемой литературы для педагогов:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 1992.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис. «Физкультура и спорт», 1990.
3. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М.: «Просвещение», 1982.
4. Морозова А.А. Невская ракетка. Программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста. СПб.: Детство- Пресс, 2006.
5. Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду. Мн.: «ИВЦ Минфина», 2004.
6. Шульгина Е.В. Знакомство с настольным теннисом //Инструктор по физкультуре. - 2009. - №2. - С.49-56.
7. Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций" (утв. Минпросвещением России 28.09.2021 N 06-1400) <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-sozdaniuu-shkolnykh-sportivnykh-klubov-obshcheobrazovatelnykh-organizatsii/>
8. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания <https://фцомофв.рф/>
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000.
10. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду. Игровой стретчинг. М., 2010.
11. Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду. Мн.: «ИВЦ Минфина», 2004.
12. Шульгина Е.В. Знакомство с настольным теннисом //Инструктор по физкультуре. - 2009. - №2. - С.49-56.
13. Интернет-ресурсы: Г. Лескова, Н. Ноткина, кандидаты педагогических наук, доценты, Ленинградский педагогический институт им. А. И. Герцена. Оценка физической подготовленности дошкольников.

Приложение №1

Календарный учебный график

Месяц	Темы занятий	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля
Сентябрь	1. Вводное занятие. Техника безопасности. Формирование групп. 2. Знакомство детей со спортивной игрой настольный теннис.	Разогревание организма. Подвижная игра. Упражнения на расслабление.	4	Входной
Октябрь	1. Представление о спортивной игре настольный теннис 2. Знакомство с ракеткой и мячом. 3. Упражнения с мячом на равновесие и ловкость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. Игры и игровые упражнения с мячом.	Разогревание организма. Подвижная игра. Упражнения на расслабление.	4	Наблюдение, контроль педагога.
Ноябрь	1. Общая и специальная физическая подготовка. Самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. 2. Броски мяча и ловля его двумя руками. Развивать выносливость, равновесие, глазомер. 3. Обучение правильной стойке у стола («стойка теннисиста»). Укреплять	Беседы, упражнения. Подвижные игры: - на стимулирование двигательной активности учащихся; - на разностороннее развитие и совершенствование основных	4	Наблюдение, контроль педагога

	дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. 4. Учить правильному выполнению движений с ракеткой (перекладывание, разучивание способов хватки ракетки). Развивать мышечную силу рук.	движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-силовых качеств; - быстроты действий; - общей выносливости		
Декабрь	1. Влияние физических упражнений на организм		4	

	2.Броски мяча и ловля его двумя руками. Развивать выносливость, равновесие, глазомер. 3.Обучение правильной стойке у стола («стойка теннисиста»).Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. 4. встречные эстафеты бросок мяча в пол; переход во встречную колонну (в конец) отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки после отскока в пол перед собой (шагом)	Подвижные игры: - на стимулирование двигательной активности учащихся; - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса		Наблюдение, контроль педагога. Показ,объяснение, похвала, поощрение
Январь	1. Тактическая подготовка. 2. Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (с приседанием, стоя на одной ноге).Развитие координации движений. Развивать мышечную силу рук. 3.Обучение правильным шагам у стола. Перемещения 4. Мониторинг	Беседы, упражнения на развитие координации движения, на развитие мышечной силы рук	4	Наблюдение, контроль педагога Показ, объяснение, похвала, поощрение Диагностические тесты

Февраль	1. Технические приёмы: 2. Диагностические тесты 3. Держание ракетки Удары и подачи 4. Отбивание мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока его от стола, с помощью воспитателя. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений.	Беседы, упражнения на развитие координации движения, на развитие мышечной силы рук	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	1. Технические приёмы: 2. Диагностические тесты 3. Держание ракетки 4. Обучение правилам игры в настольный теннис. Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу кистей рук. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.	Подвижные игры: - на стимулирование двигательной активности учащихся; - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-силовых качеств; - быстроты действий; - общей выносливости	4	Наблюдение, контроль педагога Показ, объяснение, похвала, поощрение

Апрель	1. Индивидуальные занятия 2. Обучение технике толчком справа и слева. 3. Отработка ударов накатом. Упражнять в сочетании данных элементов. Продолжать развивать мышечную силу рук. Закрепление правил игры в настольный теннис. 4. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары правой и левой стороной ракеткой. Совершенствование технических и тактических приёмов игры в настольный теннис. Совершенствовать развитие выносливости, равновесия, быстроты реакции.	Подвижные игры: - на стимулирование двигательной активности учащихся; - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-силовых качеств; - быстроты действий; - общей выносливости; - силы; - гибкости; - ловкости; - игровые спарринги	4	Наблюдение, контроль педагога Показ, объяснение, похвала, поощрение
Май	1. Проведение турниров 2. Турнир, посещение городских мероприятий. 3. Мониторинг.		4	Диагностические тесты
Итого:	36ч.			

Положение 2 **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении турнира по настольному теннису среди воспитанников МБДОУ ДС №40

«Кораблик» г. Николаевска-на-Амуре

1. Общие положения. 1.1. Турнир по настольному теннису проводится с целью: популяризации занятий настольным теннисом и приобщению воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья. 1.2. Основными задачами являются: - пропаганда здорового образа жизни, повышение интереса к занятиям; - выявление и сопровождение детей с признаками одарённости, имеющих предпосылки достижения высоких результатов и способностей в виде спорта.

2. Место и сроки проведения. Турнир проводится в спортивном зале МБДОУ ДС №40 «Кораблик», оборудованном инвентарём и спортивным оборудованием для настольного тенниса. Торжественное открытие соревнований состоится: _____

3. Требования к участникам. 3.1. К участию в соревнованиях допускаются дети, занимающиеся настольным теннисом. 3.2. Турнир проводится по следующим возрастным категориям: 1- девочки от 5 до 6 лет; 2- мальчики от 5 до 6 лет; 3- девочки от 6 до 10, 4- мальчики от 6 до 10.

4. Программа спортивного мероприятия. 4.1. Торжественное открытие и проведение турнира. 4.2. Показательные выступления и конкурсные задания. 4.3. Награждение призёров и победителей. **5. Правила игры.** 5.1. Турнир проводится по облегчённым правилам, соответствующим возрастным категориям воспитанников. Для детей от 5 до 6 лет предусмотрены отдельные конкурсные испытания.

5.1.1. При подаче подбрасывание мяча осуществляется рукой, с воздуха ударять по нему ракеткой так, чтобы мяч, стукнувшись о стол, перелетел через сетку (не касаясь её) и опускался на половину стола партнёра, тот отражает мяч ракеткой и так же перекидывает его через сетку на половину. **6. Награждение.** 6.1. Победители и призёры в личном первенстве в каждой возрастной группе, отдельно среди мальчиков и девочек награждаются дипломами и медалями. 6.2. Всем остальным участникам выдаются памятные призы участников турнира.

Приложение 3.

КАРТОТЕКА ИГР и игровых упражнений для освоения технических элементов настольного тенниса для детей старшего дошкольного возраста.

ИГРЫ С ПРОКАТЫВАНИЕМ МЯЧА

Для игр с прокатыванием чаще всего пользуются обычным целлулоидным мячом от настольного тенниса весом до 2,5 г и диаметром до 3,83 см. Неплохо иметь несколько мячей, окрашенных в различные цвета. Хрупкий теннисный мяч требует бережного обращения: нельзя сильно ударять по мячу. Для игр выбирается ровная без травяного покрова площадка длиной 5-10 м и шириной 4-6 м. Желательно эти игры проводить в помещении, на веранде с деревянным полом.

Мяч в кругу Цель игры. Научить детей прокатывать мяч в определенном направлении. Описание игры. Дети рассаживаются на земле (полу) на корточках в два круга (две команды). Водящие с мячом - в центре круга. Они катят мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!» Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый», ребенок отвечает: «Второй» и т. д.

Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т. п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатывала мяч.

Методические приемы. Педагог находится между двух кругов, следит, чтобы дети катили мяч, а не подбрасывали его, намечает новые варианты игры: прокатывать через одного игрока, через двух, левой рукой.

Иллюстрации Л.Ф. Малышевой. Скопированы из пособия: Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М.: «Просвещение», 1982.

Мяч с горки Цель игры. Прокатывание мяча с горки. Описание игры. Дети стоят в колонну по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2-4 горки вполне достаточно для группы. Ребенок скатывает мяч, идет (бежит) за ним, передает его следующему и становится в колонну сзади. Выигрывает команда, которая лучше и быстрее выполнит задание.

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встаёт сбоку от колонн и следит, чтобы дети возвращались строго по указанной стороне (во избежание столкновений). На расстоянии 2-3 м от горки устанавливается препятствие, задерживающее мяч на месте. Педагог может предложить различные варианты скатывания мяча: скатывать левой рукой; скатывать двумя руками; скатывать мяч, дуя на него; скатывать мяч, чтобы он прошел в ворота, сделанные из кубиков, мячей, под дугами, стульями, между стульями; скатывая мяч, поймать его в совок.

Докати до стены Цель игры. Совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании. Описание игры. Из 6-8 палок образуют два коридора шириной 30-50 см так, чтобы коридор доходил до стены. Таких коридоров должно быть два. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу воспитателя дети начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч, игрок садится на место. Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает следующий в команде. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

Методические приемы. Педагог ходит между коридорами, подсказывает, как правильно бросать мяч, предлагает кому-либо из детей подать выкатившийся из коридора мяч, подсчитывает, сколько мячей не докатилось до стены у каждой команды, следит за очередностью смены игроков.

Догони мяч Цель игры. Погнать катящийся мяч. Описание игры. Из гимнастических палок делают 2-4 коридора шириной до 30 см и длиной 3-4 м. Дети распределяются на 3-4 команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание. Методические приемы. Педагог стоит в другом конце коридора и следит за правильностью выполнения упражнения: «Не бросай мяч так сильно, если не успеваешь догнать его. Накрывай мяч рукой сверху лодочкой». Предлагает новые задания: ловить катящийся мяч после слов: «Раз-два-три! Лови»; ловить в конце коридора, в середине, у флажка.

Закати мяч Цель игры. Обучать прокатыванию мяча в ворота. Описание игры. Дети

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

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

Закати мяч в ворота.

Дети делятся на 3-4 команды и становятся в колонны около стартовой линии. Против каждой команды на расстоянии 2-3 м ставятся ворота. У первых игроков - в руках мячи. По сигналу воспитателя они катают мячи, стараясь попасть в ворота, бегут вперед, ловят мячи и передают их следующим игрокам по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и сделавшая больше попаданий в ворота.

Поймай отскочивший мяч Цель игры. Научить ловить мяч после отскока от предмета.

Описание игры. Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене, Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети прокатывали мяч ближе к центру стола, рука при этом невысоко поднимается над столом. Толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (рука при замахе отводится назад и резким движением посылается вперед, мяч покатится с достаточной скоростью). При отскоке направление движения мяча трудно угадать, поэтому воспитатель предупреждает детей, чтобы они готовились к ловле мяча, следили за его полетом. Педагог может предложить новые варианты игры: бросать одной- ловить другой рукой; один ребенок катит, другой ловит и т.д. Игра может проходить по подгруппам, тогда надо 2-3 игровых поля, т.е. составить 4-6 столов.

Мяч навстречу мячу Цель игры. Совершенствовать навыки отталкивания и ловли мяча.

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Каждая команда в свою очередь делится на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. У водящих по мячу. На сигнал воспитателя: «Начали!»- дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок. Игра повторяется 2-3 раза. Методические приемы. Эта игра проводится после того, как дети научатся прокатывать большой мяч двумя руками. Они играют самостоятельно в группе или на участке и не распределяются на команды. Воспитатель показывает способы прокатывания и объясняет: «Каждый должен катить немного вправо, тогда мячи не столкнутся», варьирует игру: прокатывать то правой, то левой рукой; дети одного звена прокатывают мяч правой рукой, а другие- левой; увеличить расстояние между звеньями. Если мяч не возвратился на горку, не долетел до степы, то педагог говорит: «Посильней прокатывай мяч. Подойти поближе для броска». Если же мяч стукнулся о стену и перелетел горку, воспитатель говорит: «Не сильно прокатывай мяч. Отойди для броска чуть-

чуть назад». При повторном проведении игры можно немного усложнить задание: прокатывает один, ловит другой; прокатывать сразу два мяча; прокатывать левой рукой.

В бильярд мячом

Цель игры. Ознакомить детей с прокатыванием мяча в ограниченном пространстве, обращая их внимание на точность попадания.

Описание игры. Дети выстраиваются в две шеренги параллельно друг другу. В шеренге дети стоят с интервалом в один шаг. Перед детьми из кубиков или гимнастических палок выкладываются на полу стенки бильярда размером 2 м. По углам оставляются промежутки шириной 10 см лузы. Ребенок берет мяч и с произвольного расстояния и любой стороны, начиная от борта, прокатывает мяч так, чтобы он попал в угол - лузу и выскочил из бильярда. Если он попал в лузу с ближнего борта, то команде засчитывается одно очко, если попадание было от дальнего борта, то команда получает три очка. Если мяч остался внутри бильярда, он передается играющему другой команды. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков. **Методические приемы.** Воспитатель обращает внимание на правильность бросков (скатывать мяч с руки плавно, чтобы не скакал, пальцами как бы указывать направление к цели); предлагает варианты: прокатывать левой рукой (количество очков при попадании в лузу увеличивается до 5).

Закати мяч в обруч **Цель игры.** Закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки). **Описание игры.** Дети распределяются на 3-4 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (карточка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив друг друга. У каждого теннисный мяч. По сигналу водящий прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме (мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры, чтобы легче было вести подсчет очков). **Методические приемы.** Воспитатель наблюдает за игрой детей, дает советы, как точнее закатить мяч в обруч. Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно усложнить задание: прокатывать с близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить детям каждой подгруппы одновременно прокатывать мяч, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатывать так, чтобы он перелетел обруч, не задев его (дается 5 очков играющему). Или прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок).

Мяч в горку - об стену - с горки

Цель игры. Совершенствовать навык прокатывания мяча на наклонную горку с отскоком его от стены.

Описание игры. Команды детей выстраиваются перед двумя горками, стоящими на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. От стены до горок 20-30 см. Нужно прокатить мяч в горку с любого расстояния, но так, чтобы он, преодолев горку, ударился в стену. В этом случае команда получает очко. Ребенок берет мяч и передает следующему в команде. Если мяч, не долетев, упал между горкой и стеной или, стукнувшись о стену, не попал на горку, то они также передается другому играющему, но в этом случае команда не получает очка.

Выигрывает команда, которая более четко выполнит задание, набрав максимальное количество очков. Методические приемы. Воспитатель наблюдает за действиями детей, делает конкретные замечания.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА

Упражнения с мячом или воляном И. п. (исходное положение). О. с. (основная стойка). Мяч в одной руке. 1. Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад вниз, спрятать мяч. 2. Вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой руки в левую, из левой в правую. 3. Переложить мяч внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот. 4. Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч попеременно из руки в руку. 5. Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч. 6. Вытянуть руки вперед на уровне плеч, Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч. 7. Приподнимаясь на носках, руки развести в стороны вверх, взять мяч обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч остается в другой руке. 8. Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед-вверх, опустить, спрятать руки назад, переложить мяч в другую руку. 9. В парах, в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого- в левой. Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в левую. 10. Поднять руки в стороны, опустить через стороны вперед-вниз, переложить мяч, поднять в стороны, опустить назад-вниз, снова переложить в ту же руку. 11. Выполнить все упражнения, но только с двумя мячами. 12. Прodelать упражнения в быстром темпе. 13. Несколько раз подряд переложить мяч из одной руки в другую. 14. Перекладывать два мяча из одной руки в другую в медленном и быстром темпе. 15. Перекладывать мяч, поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую. 16. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться вперед, поднять мяч другой рукой. 17. Руки в стороны, в каждой по мячу. Присесть на корточки, положить мячи сбоку. Повернуться кругом, взять мячи, встать.

Эти упражнения способствуют развитию мышц плечевого пояса, развивают внимание, ловкость.

ИГРЫ С ПОДБРАСЫВАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ МЯЧА Упражнения: И. п.: 0. в. Мяч в одной руке.

1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками (выполняют одновременно 12-15 детей); поймать правой рукой; поймать левой рукой. 2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками. 3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом. 4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной или обеих ногах. 5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно. 6. Стукнуть мяч о пол так, чтобы он коснулся стены, поймать. 7. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться и пола и поймать. 8. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед; обходя предметы. Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.

Подбрось — поймай

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются на две команды, в каждой команде по два звена, звенья

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

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

Мяч в корзину

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

Описание игры. Дети становятся в 2-4 круга (команды). В середине корзина. У каждого мяч. Нужно бросить мяч об пол так, чтобы он попал в корзинку. Мячи бросают по очереди или все вместе.

Во втором случае

мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзинку, становится победителем.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети бросали мячи об пол сверху, а не снизу, варьирует игру: бросать мяч через одного, бросать левой рукой, бросать мяч сразу в корзинку без удара об пол.

Попади в «окошко» Цель игры. Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния. Описание игры. Дети распределяются на 4-6 команд. В каждой команде должно быть не более 5-6 детей. Одновременно играют две команды. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды — левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки — «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, и) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие до 1 бросают в пролет повыше и т. Если один попал в окошко, то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждает та команда, которая допустила наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд. При наличии 2-3 гимнастических стенок играют все команды одновременно. Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе положенного расстояния. Игра может проходить одновременно с четырьмя командами, тогда одна пара команд встает с одного края гимнастической стенки, другая — с другого края. Это сократит время игры, и большая часть детей будет занята в игре.

Мяч о стену Цель игры. Бросать мяч в стену, совершенствовать навык ловли мяча, отскочившего от стены. Описание игры. Дети строятся в 4-5 колонн-звеньев и встают

напротив стены на расстоянии 80-100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее Число падений мяча. Методические приемы. Воспитатель, стоя сбоку от колонны, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону-ус-

петь поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу). После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.

Попади в круг

Цель игры. Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч. Описание игры. Дети стоят в 4-6 колонн-звеньев на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков- мяч надо держать легко- тремя пальцами, бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), воспитатель подсказывает: «Сильней бросай!», «Бросай несильно», «Бросай снизу!». Показывает сам, отмечает лучшие звенья, дает варианты: один бросает, другой подставляет обруч под мяч, третий ловит отскочивший мяч.

Мяч в кружок Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель. Описание игры. Дети распределяются на несколько команд, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные бумажные диски или цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги. Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, и воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно. Игра может проводиться воланом и малым резиновым мячом.

Мяч через сетку Цель игры. Подавать и отражать мяч на полу через сетку.

Описание игры. Дети распределяются на две команды, которые в свою очередь делятся на два звена. Звенья располагаются по обеим сторонам теннисной сетки, натянутой на полу (можно вместо сетки положить доску, кубики, гимнастические палки). Ширина площадки 1,5X2,5 м. Играющие размещаются за границами площадки у концов сетки, в местах подачи мяча находится не более двух детей. Ребенок бросает мяч так, чтобы он, коснувшись пола, перескочил препятствие - сетку, кубики и т. п. Играющий, назначенный для ловли мяча, старается поймать его после первого отскока, затем отправляет мяч обратно тем же способом. Другой из команды ловит мяч и т. д. Выигрывает команда, которая меньше нарушала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель следит за правильной расстановкой детей вокруг площадки, за очередностью смены играющих, советует бросать мяч в середину площадки, разрешает детям, находящимся по краям площадки, если на них летит неудачно брошенный мяч, ловить самим и передавать следующим. Педагог предлагает новые варианты игры: одна половина команды бросает рукой, другая - отражает рукой или ракеткой (дощечкой, ковшом).

ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ

Послушный мяч Цель игры. Научить ударять по мячу так, чтобы он подскакивал на месте. Описание игры. На пол кладется обруч или чертится круг. Ребенок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо несильно, но твердой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на стуле, без круга, каждой рукой отдельно и поочередно. Упражнение может быть усложнено тем, что ребенок будет отбивать мяч поочередно каждой рукой в треугольник, сторона которого равна 40 см.

Методические приёмы. Воспитатель следит, чтобы дети сохраняли правильное положение корпуса: колени слегка согнуты, не напряжены, тело чуть наклонено вперёд. Можно организовать игру-соревнование между командами, попарно соревноваться друг с другом.

Упражнения с мячом

Не обязательно все игры с мячом воспитателю проводить со всей группой детей. Это могут быть индивидуальные занятия, в которых хорошо использовать отдельные элементы игр, их варианты и, упражнения.

1. Прокатывать мяч друг другу на расстоянии 1,5—2 м попеременно правой и левой рукой.
2. Подбрасывать мяч вверх, ловить двумя руками или поочередно каждой рукой.
3. Бросать мяч об пол, ловить двумя руками, успев хлопнуть в ладоши. Выполнить упражнение на месте, в ходьбе.
4. Подбросить мяч вверх, дать ему стукнуться об пол, поймать двумя руками, каждой рукой, после броска успеть сделать поворот вокруг себя.
5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками или каждой рукой поочередно.
6. Бросить мяч о стену, подпрыгнуть на одной ноге, поймать двумя руками.
7. Бросить мяч об пол так, чтобы он коснулся стены, и поймать.
8. Бросить мяч об пол так, чтобы он коснулся стены, слева ударился об пол, и поймать.
9. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный, обводя предметы.
10. Положить мяч на голову и стараться продержать сто как можно дольше. Выполнить упражнение на месте, в ходьбе. Упражнение способствует воспитанию правильной осанки.

ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

Эстафета - это вид соревнования, в котором на определённом участке пути и соревнующийся сменяется со своим товарищем и передает ему условленный предмет. В данном пособии эстафета - это цепь игровых действий,

которые выполняют дети. В качестве эстафеты - передаваемого предмета - служит мяч, ракетка или то и другое вместе. Эстафета может состоять из одних и тех же игровых заданий или смешанных, из разных групп игр (например, 1-й этап - прокатывание мяча, 2-й этап - подбрасывание и ловля и т. д.). Эстафета может проводиться между звеньями, командами, подгруппами с различным построением играющих, но чаще всего в колонну по одному, так

удобнее, проще, эффективнее. Воспитатель, составляя эстафету, позволит такие игровые задания, которые хорошо усвоены детьми и они могут быстро и легко выполнять их. Если кто-либо из детей допускает ошибки при выполнении очередного этапа, то воспитатель не должен прерывать хода игры, а сделать замечание только в конце. Если многие дети допускают ошибки, то можно остановить игру и дать точное указание, как выполнить то или иное задание.

1. Команды детей встают друг против друга в колонну по одному. 1-й этап. Катить мяч друг другу на расстоянии 1 м. 2-й этап. Двое прокатывают мяч: один с горки, другой в горку. 3-й этап. Прокатывать мяч по коридору из гимнастических палок. 4-й этап. Ловить мяч с пола на ракетку: один катит, другой игрок из этого же звена, подставив ракетку, на полу ловит мяч и т. д.

2. Две команды стоят в две параллельные колонны.

1-й этап. Прокатывать мяч по коридору (длина 3-4 м, ширина 30 см), ребенок старается поймать мяч, пока он не выкатился из коридора, и передает его следующему, сам встает сзади строя. 2-й этап. Закатывать мяч в неподвижную цель: в ворота (40-56 см шириной) на расстоянии 2-3 м (3 попытки). 3-й этап. Бросать мяч с расстояния в 1-2 м в стенку, составленную из восьми кубиков, чтобы мяч отскочил обратно, поймав его, играющий передает дальше. 4-й этап. Прокатывать мяч в обруч по дощечке (на край обруча кладется дощечка) так, чтобы он закатился внутрь обруча (дается 3 попытки). 5-й этап. Прокатывать мяч в горку, поставленную вплотную к стене с расстояния 1-2 м. После отскока от стены мяч должен скатиться с горки, ребенок берет его и передает следующему. 6-й этап. Добежать до предметов (стул, большой мяч, кегля, кубик и т. д.), поставленных в 3-4 м от играющих, обогнуть их, передать мяч следующему в колонне.

3. 1-й этап. Подбрасывая мяч вверх ловя его, обежать предмет, вернуться обратно, и передать его следующему.

2-й этап. Бросать мяч об пол, перед тем как поймать его, успеть хлопнуть в ладоши, вернуться, передать мяч дальше. 3-й этап. Подбрасывать мяч вверх, дать ему упасть на пол, поймать двумя руками, обежать предмет, передать мяч следующему играющему. 4-й этап. Положить мяч на тыльную сторону ладони, идти вперед, не давая мячу скатиться, и передать дальше.

5-й этап. Продвигаясь вперед, вести мяч одной рукой, как баскетбольный, обойти предмет, передать мяч следующему в своей команде,

4. Участники эстафеты на данном и на всех последующих этапах соревнуются с мячом у стены, располагаясь в 2-3 м от нее.

1-й этап. Ударить мяч в стену, после отскока от пола поймать тыльной стороной ладони (другой рукой не помогать), передать дальше. 2-й этап. Направить мяч в стену, после второго отскока от пола поймать одной рукой. 3-й этап. То же, но поймать мяч двумя руками после первого отскока от пола и успеть подпрыгнуть на обеих ногах. 4-й этап. Направить мяч в стену, но не ловить его, а подбивать ладонью, посылая снова в стену, пока не упадет на пол, затем передать следующему. поднимаясь на носках, поднять ракетку вперед-вверх над головой (зеркало ракетки параллельно полу), руки прямые, посмотреть на ракетку, сказать: «Крыша», выполнить 6-8 раз каждой рукой. 5. И. п.: то же. Присесть, колени развести в стороны, руки вытянуть вперед, спина прямая, ракетку держать на уровне глаз. Выполнить 6-8 раз, переложить ракетку в другую руку. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклониться вперед-вниз, коснуться ракеткой носков ног. Выполнить 6-8 раз. 7. И. п.: О. с. Сделать шаг вперед, слегка наклониться, руку с ракеткой быстро вытянуть вперед (как бы отражая мяч па лету), ребро ракетки перпендикулярно полу. Выполнить 6-8 раз каждой рукой.

8. И. п.: руки на поясе, ракетку положить на пол. Прыгать на обеих ногах через ракетку (4-6 раз), повернуться боком (на ракетку не наступать). 9. Бег друг за другом между ракетками, лежащими на полу (30 сек). Эти упражнения могут быть использованы на утренней гимнастике с детьми 6-7 лет.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ Проводимые ниже упражнения и игры совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма. Дети приобретают навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно, уверенно. Кроме того, в этих играх происходит соединение движений с действием двумя предметами: мяча и ракетки. Игровые задания постепенно усложняются, это требует от детей большого внимания, точности выполнения тех или иных движений. Игры могут проводиться с подгруппой детей или отдельно с каждым ребенком в свободное от занятий время.

Упражнения. 1. Сидя или стоя, держать ракетку горизонтально. Положить на нее мяч и не давать ему скатиться.

Скати мяч на ракетку Цель игры. Скатывать мяч с предмета на ракетку. Описание игры. Две команды детей располагаются по обеим сторонам зала, каждый сидит на корточках перед столом стулом, в левой руке мяч, в правой - ракетка. Положить мяч на стул, подтолкнуть его левой рукой к краю, в это время подставить ракетку к стулу, подхватить мяч на ракетку, не дать ему упасть на пол, продержать, считая до 3—5. Счет ведет воспитатель. Методические приемы. Воспитатель, передвигаясь по центру зала, наблюдает за детьми, не разрешает свободной рукой поддерживать мяч, прижимать ракетку к себе, подсказывает, как исправить положение, если мяч, не задев ракетки, падает на пол. Вовремя подставлять ракетку. Педагог отмечает в команду-победительницу, объясняет, почему у них получается лучше: «они выполняли не спеша, не торопясь». После неоднократного проведения игры можно усложнить задание: сначала скатить мяч на ракетку, последний счет осторожно скатить мяч с ракетки или стул, чтобы мяч остался спокойно лежать на стуле; скатить мяч с ракетки на стул так, чтобы его можно было поймать снова на ракетку.

Скати мяч с пола на ракетку Цель игры. Ловить на ракетку катящийся по полу мяч. Описание игры. Дети распределяются на две команды, которые в свою очередь делятся на два звена. Звенья каждой команды встают друг против друга на расстоянии 2-3 м. У одного звена каждой команды ракетки. У другого звена мячи. Дети с мячами с силой катят мячи играющему своей команды, стоящему напротив, тот ловит мяч ракеткой, ставя ее под углом, чтобы мяч свободно мог закатиться на ракетку. После этого ребенок тотчас поднимает ракетку вверх, берет мяч свободной рукой и отправляет обратно, сам становится сзади своего звена. После прокатывания и ловли всеми играющими звенья меняются ролями. Победителем становится та команда, которая допустила меньше ошибок. Игру можно провести с одним мячом и одной ракеткой у каждой команды. Методические приемы. Воспитатель подходит к играющим, тут же советует, как исправить ошибки, если сильно посланный мяч не вкатывается на ракетку: «Подними чуть выше ручку ракетки» Если мяч попадает на ракетку, но скатывается обратно на пол: «Опусти ракетку чуть вниз, когда мяч успел уже закатиться на нее. Быстрее выравнивай ракетку и поднимай ее вверх». Дети во время приема мяча принимают любую удобную для них позу: стоя, наклонившись вперед, присев на корточки и т. п.

Передай ракетку с мячом Цель игры. Совершенствовать передачи мяча, развивать точность движений. Описание игры. Играющие располагаются в 4 шеренги (команды), лицом друг к другу. У направляющего ракетка с мячом. По сигналу воспитателя ребенок кладет мяч на

ракетку и, поддерживая её левой рукой, передает следующему в команде, тот, приняв ракетку двумя руками, таким же образом отправляет ее дальше и так до конца шеренги. Выигрывает команда, быстрее закончившая свое задание и допустившая меньшее число падений мяча. Методические приемы. Воспитатель находится в центре квадрата и смотрит, чтобы при передаче ракетки с мячом дети не выходили из строя.

От стены и пола на ракетку Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребенок ловит его ракеткой. При этом воспитатель обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный.

От пола, стены на ракетку Игра проводится так же, как и две предыдущие, но мяч посылается сначала в пол, стену, а затем уже ловится на ракетку. Если играют двое детей, то ребенок, бросивший мяч, должен быстро отойти в сторону, отражающий может опять послать мяч в стену, а партнёр ловит мяч руками, затем дети меняются предметами. У мяча должен быть хороший отскок.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С УДАРОМ ПО МЯЧУ РАКЕТКОЙ

В этой группе игр дети не только действуют двумя предметами, мячом и ракеткой, а стараются, как бы приручить мяч, сделать его послушным, ударяя по нему ракеткой в разных направлениях.

Упражнения

- 1.левой рукой несильно бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его па ракетку и не давать скатиться. Варианты: поймать после двух отскоков или нескольких; поймать сначала па одну сторону ракетки, затем на другую; принимать как можно ниже от пола.
2. Бросить мяч на пол и не ловить его, несильно ударить снизу ракеткой. чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение дважды (или несколько раз) ударять по мячу ракеткой; то же, но с продвижением вперед.
3. Бросить мяч на пол и подбить его несильным ударом ракетки вверх, ударять по нему в высшей точке взлета.
4. Бросить мяч на пол и, не давая ему коснуться пола, отрывистым, но не сильным движением ракетки вверх ударять по нему снизу и так подбивать по несколько раз на месте. Варианты: тоже, но с продвижением в стороны, ударять по мячу каждый раз другой стороной ракетки; не бросать мяч на пол, а сразу опустить его на ракетку и чеканить; подбивать мяч ракеткой и одновременно прыгать на обеих ногах; выполнять левой рукой.

Загони мяч в обруч

Цель игры. Ознакомить с простейшими ударами по мячу ракеткой.

Описание игры. Дети распределяются на 4-6 подгрупп. Каждая подгруппа образует круг на расстояния вытянутых в стороны рук. В центре круга кладется обруч. На подгруппу дается мяч и ракетка. По сигналу воспитателя: «Начали!» - ребенок в каждом кругу (по договоренности) бросает мяч об пол и, ударяя по мячу ракеткой, старается загнать мяч внутрь обруча, можно это сделать одним ударом. Затем он передает мяч и ракетку ребенку, стоящему от него справа, и т. д. Побеждают те дети, которые быстро и точно выполняли задание.

Методические приемы. Воспитатель советует детям не торопиться, не ударять сильно по мячу, во время удара ноги слегка согнуть в коленях, тело наклонить вперед, кисть чуть-чуть согнуть. При повторном проведении игры можно усложнить задание: загонять мяч в несколько обручей; выполнять задание левой рукой.

Попади в обруч

Цель игры. Ударом ракетки посылать мяч в стену так, чтобы он точно попал в обруч.

Описание игры. Дети стоят в колонну по одному на расстоянии 2-3 м от стены, между играющими и стеной на полу лежит обруч (или круг нарисован мелом). Ребенок, ударяя ракеткой по мячу, должен рассчитать удар так, чтобы после отскока от стены мяч попал в обруч, и затем мяч снова посылается в стену. И так повторить 2-3 раза. Побеждает та колонна детей, которая точнее поражала цель. Методические приемы. Воспитатель следит за силой удара по мячу, основное внимание обращает на подготовку к удару, показывает и объясняет, что ударять мяч о стену нужно в определенное место и с такой силой, чтобы он под углом отскочил от стены и попал в цель. Игра может проводиться в нарезе. Один ребенок посылает мяч ракеткой в стену и быстро отходит, другой посылает мяч ракеткой в обруч.

Защити корзину от мячей Цель игры. Отбивать мяч ракеткой в разных направлениях.

Описание игры. Дети образуют 4 круга. В центре круга ставится корзина. Рядом с корзиной водящий, у него ракетка. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу воспитателя дети поочередно бросают мяч в корзину, стараясь попасть в нее. Водящий защищает корзину, отражает мячи ракеткой, отбивая их в любую сторону. Играющий, у которого мяч отбит, подбирает его (или ловит в воздухе) и становятся на свое место. Если ребенок попадает мячом в корзину, то он получает 3 очка. Если в течение 2 минут водящий сумел защитить корзину от мячей, то считается, что он хорошо справился со своей ролью. Лучшей командой признаётся та, которая точно соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель следит за своевременной сменой водящих (желательно, чтобы в этой роли побывали все играющие), советует водящим отбивать мяч не очень сильно, а всем играющим предлагает бросать мяч не торопясь, точно прицеливаясь. При повторном проведении игру можно усложнить: бросать мяч одновременно двум или несколькими играющим с разных сторон; бросать мяч, предварительно ударив его об пол(землю); бросать мяч, передвигаясь по кругу шагом(бегом).

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ У СТЕНЫ, УДАРЯЯ ПО МЯЧУ РАКЕТКОЙ На стенах, у которых дети играют, не должно ничего висеть. В пространствах между окнами заниматься не рекомендуется, так как свет будет падать в глаза и мешать игре, кроме того, мяч может попасть в стекло. На расстоянии 3-5 м от стены убирают ковры, лишние предметы.

Упражнения 1. Рукой бросить мяч о стену и поймать, ударить ракеткой по мячу и после отскока от стены снова направить мяч в стену. Вариант: один играющий ударяет мяч в стену и быстро отходит в сторону, бьёт другой, затем третий и т. д. 2. Бросить мяч о стену рукой и после отскока от пола ударить ракеткой в стену. Вариант: то же, что и в первом упражнении. 3. Бросать мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, стену, на ракетку. Вариант: то же, что и в первом упражнении. 4. Упражнение сходно с игрой на столе. Между двумя играющими расстояние 2-3 м. Ребенок ударом по мячу направляет его в пол товарищу, тот таким же движением возвращает мяч. В зале одновременно играют 2-3 пары. 5. Расстановка играющих та же. Ударом по мячу снизу направлять мяч в стену так, чтобы он не касался пола, партнер отбивает мяч. Отбить мяч так же: на месте, на близком расстоянии (1-1,5 м), с небольшими движениями в сторону и увеличивая расстояние до 3 м.

Мяч о стол

Цель игры. Ловить и отражать мяч, отскочивший от стола.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей за одним столом, могут играть сразу четыре пары. Ставят его поперек. Ребята располагаются примерно в шаге от стола. Ребенок

бросает мяч, чтобы он отскочи

ударившись о стол. Играющий напротив ловит и отправляет мяч обратно. Методические приемы. Для облегчения задания воспитатель чертит на столе место, ударив о которое можно получить хороший отскок. Следит, чтобы мяч при броске был направлен под углом 45°, чтобы дети вовремя отходили, не мешая другим бросать и принимать мяч. При повторном проведении игры задание усложняется: бросать и ловить мяч одной рукой; посылать мяч ракеткой, принимать рукой; посылать мяч руками, а ловить на ракетку; посылать мяч рукой, отражать ракеткой.

ИГРЫ НА СТОЛЕ С СЕТКОЙ

Во время этих игр используются те же столы, только вдоль или поперек их укрепляется па деревянных (металлических) стойках сетка, которая делит стол на две стороны. Высота сетки 5-1 см. Вместо сетки можно использовать кубики, дощечку, веревочку.

Несложные задания в играх на столе с сеткой являются в какой-то мере упрощенной игрой в настольный теннис. Существует целая серия разнообразных ударов по мячу в настольном теннисе. Детям дошкольного возраста достаточно в совершенстве овладеть наиболее простым ударом - толчком (без закручивания и вращения мяча). Частично этот удар уже встречался в отдельных играх в упражнениях. Удар толчком - прямой удар по центру мяча, при этом способе мяч легко как подавать, так и отражать. Дети без труда овладевают двумя прямыми ударами: толчком при подаче и приеме мяча. Первым как более простой изучается прием мяча. Ребенок должен находиться в шаге от стола, слегка наклонить тело, согнуть ноги в коленях, ракетку держать так, чтобы она была чуть выше пояса (над столом), в- 15 см от игрока, зеркало ракетки направлено почти вертикально по отношению к столу. Если мяч идет прямо на игрока, по центру (или слева и справа), то он принимается (отражается) одинаково, одним и тем же ударом - от себя, от пояса согнутой рукой. Удары с разворотом ракетки другой стороной и отведением руки в сторону дошкольникам трудны, так как надо уметь быстро изменить положение корпуса. Обычно прием мяча с любой стороны изучается в такой последовательности: прием мяча после броска рукой через невысокую сетку, прием после удара воспитателем рукой по мячу, прием после удара по мячу ракеткой. подача мяча более сложна, чем прием. Мяч слегка подбрасывается, ракетка во время удара наклоняется к столу верхней частью зеркала, как бы смотрит па стол. Такое положение ракетки необходимо для того, чтобы мяч под небольшим углом был направлен к столу и перелетел через сетку. Положение тела, рук, ног остается таким же, как во время приема мяча. После усвоения различных упражнений, связанных с приемом и подачей мяча, можно приступить к изучению правил игры в настольный теннис.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ НАРОДОВ ХАНТЫ И МАНСИ

День и ночь в тайге. Все дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала «Ночь» все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. На «День» игра возобновляется. Выигрывают те дети, которые не получили штрафных очков. (5-6 раз).

Ловкий охотник. Дети ходят или бегают по спортивному залу. Инструктор держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из ребят и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют. (1,5-2 минуты).

Отбивка оленей. Группа играющих находится внутри очерченного круга – это олени. Выбираются три пастуха – они за кругом. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным,

отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей. Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу с места в подвижную цель.

Охота на куропаток. Дети изображают куропатов. Они размещаются на той стороне площадки (тундры), где имеются скамейки, стенки на которые можно влезать. На противоположной стороне площадки находятся 3 или 4 охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропатов. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После 2-3 повторов игры выбирают других охотников, игра возобновляется. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

Ловкий оленевод. В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3 – 4м от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадет в оленя. Бросать мяч можно только с условленного расстояния.

Правила игры в настольный теннис. Нужно подбрасывать мяч рукой, с воздуха ударять по нему ракеткой так, чтобы мяч, стукнувшись о стол, перелетел через сетку (не касаясь ее) и опускался на половину стола партнера, тот отражает мяч ракеткой и так же перекидывает его через сетку на половину стола противника. Очко получает тот, кто проявил больше ловкости, сумел вовремя отбить мяч со своей половины стола. Побеждает играющий (или команда, звено), быстрее набравший условленное количество очков. Дошкольники играют вдвоем. Они договариваются, кому начинать первым подавать мяч, или разыгрывают подачу мяча. Играют дети по упрощенным, облегченным правилам: 1) система подсчета ведется до 5 очков (а по мере усвоения игры и до 10 очков в одной партии); 2) высота сетки делается меньше обычной (5—10 см); 3) разрешается подавать мяч с руки, не подбрасывая его, и подавать над столом, даже касаясь его ракеткой; 4) играют на столах меньшего размера и высоты, обязательно с закругленными углами; 5) подавать подряд не по 5 подач, а по одной (по три, не больше); 6) играть более легкими ракетками, а также самодельными; 7) отражать мяч, держа ракетку двумя руками: за ручку и за зеркало (игровую поверхность); 8) принимать мяч, перехватывая ракетку из руки в руку; 9) можно принимать мяч после нескольких отскоков от стола (лишь бы не ронять его); 10) можно отражать мяч с воздуха (даже если он не коснулся стола на своей половине); 11) принимать мяч с пола (если он подскакивает), посылать его обязательно через сетку на половину поля партнера. Последние три правила (9, 10, 11) используются только в самом начале разучивания игры.

УПРАЖНЕНИЯ С ДВУМЯ РАКЕТКАМИ И МЯЧОМ Данные упражнения способствуют совершенствованию координации движений, развитию мышц рук.

1. Взять в каждую руку по ракетке, с помощью товарища положить по мячу на ракетки, сохраняя равновесие, не давать мячу скатиться.

2. Положить мяч на одну ракетку, перекачивать с одной ракетки на другую. 3. Уронить мяч на пол и попеременно то одной, то другой ракеткой сверху ударять по нему (на месте и в движении). 4. То же, но ударять мяч снизу (после касания об пол) то одной, то другой ракеткой. 5. То же, но не давать мячу касаться пола. 6. Положить мяч на ракетку и ударом перебрасывать его с одной ракетки на другую, не роняя мяча на пол. 7. Ударить мяч о стену, дать ему стукнуться об пол, затем направить мяч в стену другой ракеткой. 8. Уронить мяч на

стол и после любого количества отскоков от стола подбивать мяч ударом снизу поочередно каждой ракеткой.

9. То же самое, но ударять мяч ракеткой попеременно сверху так, чтобы он все время подскакивал на столе. 10. Уронить мяч на пол и после любого количества отскоков от пола подбивать попеременно каждой ракеткой (можно продолжать подбивать мяч и после того, как он скатится со стола). 11. На столе с сеткой отражать мяч (брошенный другим ребенком) поочередно то одной, то другой ракеткой. 12. Поднять с пола двумя ракетками мяч, положить на стул (стол). 13. То же, но с помощью одной ракетки скатить мяч со стула (стола) на вторую ракетку, удерживать мяч, считая до 10. 14. Поднять мяч с пола вверх, опустить на пол, чтобы он подскочил, поймать его на одну ракетку после любого количества отскоков, второй раз ловить и удерживать до определенного счета на другой ракетке. 15. То же, но ловить после отскока от стула (стола). 16. То же, но не ловить на ракетку, а ударять по мячу одной ракеткой сверху, чтобы он подскочил от пола, а другой попеременно подбивать снизу, после касания его об пол. Держать мяч в игре как можно дольше. 17. Подняв мяч двумя ракетками, уронить его на пол и направлять поочередно то одной, то другой ракеткой в стену, не давая ему упасть. Расстояние от стены не более 1 м. 18. То же, но после отскока от пола ударом снизу направлять мяч товарищу, тот с лета (или после отскока от пола) посылает его образно попеременно то одной, то другой ракеткой. 19. На столе с сеткой отбивать мяч (после удара партнера с одной ракеткой) поочередно то одной, то другой ракеткой. 20. На столе с сеткой играют два ребенка, направляя мяч друг другу то одной, то другой ракеткой. Мяч в игру водит третий ребенок.
