

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
г. Бузулука «Детский сад №25»

Принята
на педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад №25»
протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Утверждаю:
заведующий МДОБУ «Детский сад №
25»
_____/Л.В. Лапина
приказ № 01-07/80 от 29.08. 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Веселая ракетка»
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: два года

Авторы - составители:

Никулина Н.В. старший воспитатель
первой квалификационной категории
Надежкина Е.Ю.
воспитатель
первой квалификационной категории

г.Бузулук

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	4
	1.5. Адресат программы	5
	1.6. Объем и сроки освоения программы	5
	1.7. Формы организации образовательного процесса	5
	1.8. Режим занятий	5
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Содержание программы	5
	3.1. Учебный план	5
	3.2. Содержание учебного плана	6
4.	Планируемые результаты	16
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
1.	Календарный учебный график	25
2.	Условия реализации программы	26
3.	Формы аттестации/контроля	27
4.	Оценочные материалы	27
5.	Методические материалы	29
6.	Список литературы	35
7.	Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	36

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1 Пояснительная записка.

1.1 Направленность программы

На протяжении длительного времени уровень физического развития и здоровья детей стабильно снижается. Причинами могут являться многочисленные факторы современной жизни.

Согласно ФГОС ДО программы по физическому развитию, используемые в дошкольных организациях, направлены на поиск новых перспективных подходов к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения. Программы основываются на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей детского организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий. Использование современных технологий позволяют расширить спектр образовательных и воспитательных возможностей в рамках интеграции образовательных программ.

Именно в раннем дошкольном возрасте необходимо формировать понятие о здоровом образе жизни, о правильном поведении и о необходимости заниматься физической культурой и спортом.

Все мы в детстве увлекались играми. Для детей игра – самое серьёзное дело. Ребёнок получает от нее удовольствие и вместе с тем чему-то учится, приобретает новые навыки и свежие впечатления. Наиболее разностороннее влияние на организм оказывают подвижные и спортивные игры, позволяющие воздействовать на весь комплекс двигательных способностей и совершенствовать полученные двигательные умения и навыки в быстро изменяющихся условиях игровой деятельности. Это своеобразная школа адаптации к условиям жизни в обществе. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, которое идеально соответствует всем требованиям современности: это и спорт, и польза для здоровья, и отдых.

Положительный результат реализации программы «Веселая ракетка» возможен только в случае тесного сотрудничества и понимания родителей (законных представителей) о необходимости развития физических качеств.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

1.3. Актуальность программы

Внедрение дополнительной деятельности по обучению элементам настольного тенниса в ДОО 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.

1.4. Отличительные особенности программы

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

В данной программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой и (без ракетки). Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу), передачей, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку) - дети учатся переправлять мяч через сетку. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча не оставляют детей равнодушными – вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

Используемые игры и игровые упражнения создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укреплению мышечно – связочного

аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук, корпуса. В играх с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также и в ходьбе, перемещениях, прыжках.

1.5. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 5 -7 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и педагогических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года – 72 часа.

1.7. Формы организации образовательного процесса

- Групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- Контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- Соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих кружок «Веселая ракетка»;
- Индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 25 минут (старшая группа), 30 минут (подготовительная группа)

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование общей культуры личности, физическое и умственное развитие через обучение основам игры в теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технике и тактике большого тенниса;
- обучение технике безопасности на занятиях теннисом;
- формирование теоретических знаний основ истории и развития тенниса;
- обучение правилам соревнований по теннису;

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- развитие внимания, координации движений;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

Воспитательные: - формирование мотивации к познанию и творчеству;

- воспитание силы воли, способности преодоления трудностей.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

Учебный план составлен из расчёта 1 занятие в неделю по 25 мин 1 год обучения, 30 минут 2 год обучения. Количество участников в группе 10 детей.

Наименование темы	Объем образовательной нагрузки		
	Количество часов	Теория	Практика

Модуль 1 год обучения	36	9	27
Модуль 1 год обучения	36	9	27
Итого на образовательный период	72	18	54

3.2. Содержание учебного плана
(возраст 5-6 лет на первый год обучения)

Неделя	Задачи	Содержание
Сентябрь		
1 неделя	Знакомство со спортивной игрой «Настольный теннис».	1. Беседа: «История развития настольного тенниса» (приложение № 3); видео урок «Обучение в игре настольный теннис». 2. Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.
2 неделя	Развивать умение работать с мелкими мячами	1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками. 2. Передай мяч. *
3 неделя	Развивать упражнения с мячом на меткость	1. Попади в окошко. * 2. Мяч в корзину. *
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве	1. Попади в цель. * 2. Поймай мяч. * 3. Бросить в пол правой рукой (л.р) и поймать 2-мя руками, 1ой- рукой.
Октябрь		
1 неделя	Обучать играм и игровым приёмам с теннисным мячом	1. Беседа: «Требование безопасности во время занятий» (приложение №5). 2. «Жонглирование» теннисным мячом: * - на месте вверх-вниз; - в движении вперед. 3. Мяч о стенку. *
2 неделя	Обучать правильному выполнению движений с ракеткой	1. Обучение правильно держать ракетку. ** 2. Перекладывание ракетки из руки в руку. 3. Отведение ракетки вправо-влево. 4. Отбивание мяча ракеткой вдаль. *
3 неделя	Развивать ловкость, координацию движений, точность в бросках, ловле и перемещении по залу.	1. Броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой рукой. 2. Мяч от пола в стенку. * 3. Мяч в корзину. *
4 неделя	Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре.	1. Прокатывание мяча в парах. * 2. Перебрасывание мяча в шеренге, от груди. 3. Перебрасывание мяча через верёвку, натянутой на высоте поднятой руки ребёнка.
Ноябрь		

1 неделя	Развивать выносливость, равновесие, глазомер.	1. Поймай мяч с пола на ракетку.* 2. Мяч от стены на ракетку.*
2 неделя	Обучение броскам и ловле мяча.	1. Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно; - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши. 2. Перебрасывание и ловля в парах двумя руками, снизу. 3. Попади в круг.*
3 неделя	Обучать держанию мяча на внешней и внутренней стороне ракетки.	1. Удержание мяча на внешней, а затем на внутренней стороне ракетки по 5-10 сек на месте.* 2. Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед. 3. Катание мяча по ракетке.
4 неделя	Познакомить с отбиванием мяча открытой стороной ракетки (на месте).	1. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой вверх и ловля его правой (левой) рукой. 2. Отбивание мяча на ракетке.
Декабрь		
1 неделя	Обучать подбрасыванию мяча одной рукой и ловле его на ракетку.	1. Беседа: «Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис» (приложение № 4). 2. Подбрасывание мяча правой рукой, а ловля левой рукой и наоборот. 3. Подбрасывание мяча правой рукой и ловля его на ракетку.
2 неделя	Развивать меткость, быстроту реакции и быстроту движения.	1. Пронеси мяч на ракетке до ориентира и обратно. 2. Попади в круг.*
3 неделя	Закреплять обучению броскам и ловле мяча.	1. Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно; - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши. 2. Перебрасывание и ловля в парах двумя руками от груди. 3. Попади в круг.*
4 неделя	Развивать ловкость, быстроту, точность.	1. Бросок мяча в пол и ловля после отскока на месте, затем в паре. 2. Игровое упражнение «отбей мяч ракеткой после отскока»: - от пола; - от стены «отбей 1-2 раза подряд».
Январь		
2 неделя	Формировать технику владения мячом.	Эстафеты: - прокати мяч;* - попади в корзину;* - пройди не урони.*
3 неделя	Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре.	1. Катание мяча в паре.* 2. Бросание мяча в пол партнеру.* 3. Перебрасывание мяча в паре, способ

		снизу.
4 неделя	Развивать подвижность лучезапястных суставов кисти, ловкость, координацию, внимание.	1. Ходьба и бег в парах с остановкой и поворотом по сигналу. 2. Бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, челночный бег с теннисным мячом. 3. Поймай мяч с пола на ракетку.
Февраль		
1 неделя	Формировать технику отбивания мяча разными способами.	1. Беседа: «Полезь игры в «Настольный теннис» (приложение № 6) 2. Отбивание мяча тыльной стороной ракетки. 3. Отбивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки.
2 неделя	Формирование способности самостоятельным игровым действиям с мячом.	1. Подбрось-поймай. * 2. Пронеси мяч на ракетке до ориентира и обратно.
3 неделя	Закрепить упражнения с мячом и ракеткой.	1. Подбивание мяча одной стороной ракетки, другой стороной, поочередно. 2. Бросание мяча рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть.
4 неделя	Формировать способность детей следить за полетом мяча; развивать «чувство мяча», внимание.	1. Бросание мяча правой рукой вверх, поймать левой рукой (наоборот), то же, но поймать снизу на ладонь после отскока от пола. 2. Катать мяч на ракетке по кругу правой и левой рукой.
Март		
1 неделя	Формировать умение выполнять отбивание мяча ракеткой «толчком».	1. Блиц - опрос: «Какая польза от настольного тенниса?». 2. Отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки после отскока в пол перед собой. **
2 неделя	Развивать ловкость, быстроту, точность	Эстафеты: - Пронеси мяч на ракетке до ориентира и обратно. - Попади в круг. * - «Передай – садись». *
3 неделя	Повторить игровые приёмы с теннисным мячом.	1. Поймай мяч с пола на ракетку. 2. Поймай мяч от стены на ракетку.
4 неделя	Совершенствовать упражнения с мячом на равновесие и ловкость.	1. Удержание мяча на внешней, а затем на внутренней стороне ракетки по 5-10 сек на месте. 2. Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед.
Апрель		
1 неделя	Развивать координацию движений, точность, быстроту, внимание.	1. Отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки после отскока в пол перед собой. ** 2. Эстафеты: - в ходьбе с пронесом ракетки с мячом;*

		- с броском теннисного мяча в корзину (обруч). *
2 неделя	Повторить броски и ловлю мяча.	1.Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно; - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши. 2. Бросить в пол правой рукой (л.р) и поймать 2-мя руками; 1ой- рукой.
3 неделя	Развивать быстроту реакции и быстроту движения.	1.Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед. 2.Эстафеты: - в ходьбе с проносом ракетки с мячом; * - с броском теннисного мяча в корзину (обруч); * - «передай – садись». *
4 неделя	Повторить упражнения с мячом на равновесие и ловкость.	1.Удержание мяча на ракетке на месте и с продвижением вперед. 2. Катание мяча по ракетке. 3.Отбивание мяча ракеткой на месте (5 раз подряд).
Май		
1 неделя	Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.	
2 неделя	Повторить игровые приёмы с теннисным мячом.	1. Поймай мяч с пола на ракетку. 2.Поймай мяч от стены на ракетку.
3 неделя	Совершенствовать упражнения с мячом на равновесие и ловкость.	1. Удержание мяча на внешней, а затем на внутренней стороне ракетки по 5-10 сек на месте. 2. Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед.
4 неделя	Закреплять упражнения с мячом на равновесие и ловкость.	1.Удержание мяча на ракетке на месте и с продвижением вперед. 2. Катание мяча по ракетке. 3.Отбивание мяча ракеткой на месте (5 раз подряд).

Содержание учебного плана
(возраст 6-7 лет на второй год обучения)

Неделя	Задачи	Содержание
Сентябрь		
1 неделя	Развивать выносливость, равновесие, глазомер.	1. Беседа: «Требование безопасности во время занятий» (приложение №5). 2. Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.
2 неделя	Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой.	1. Поймай мяч с пола на ракетку. 2. Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед. 3. Отбивание мяча поочередно правой

		и левой стороной ракетки.
3 неделя	Формировать способности к игровым действиям с мячом.	1. Бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть. 2. Попади в цель. *
4 неделя	Формировать способность детей следить за полетом мяча; развивать «чувство мяча», внимание.	1.Бросание мяча правой рукой вверх, поймать левой рукой (наоборот). 2. То же, но поймать снизу на ладонь после отскока от пола. 3.Катать мяч на ракетке по кругу правой и левой рукой.
Октябрь		
1 неделя	Обучать правильной стойке у стола (стойка теннисиста). Обучать правилам перемещения у стола.	1.Беседа: «Правильная стойка и правила перемещения теннисиста» (приложение № 7). 2. Нейтральная стойка теннисиста. ** 3. Выпад вперед при отражении короткого мяча.** 4.Выпад в сторону при отражении косого мяча. **
2 неделя	Развивать координацию движений, точность, быстроту, внимание.	1. Поймай мяч с пола на ракетку. 2. Эстафеты: - в ходьбе с проносом ракетки с мячом;* - с отбиванием мяча ракеткой; - с броском теннисного мяча в корзину (обруч).*
3 неделя	Обучать отбиванию мяча о стол.	1.Отбивание мяча о стол и ловля его одной рукой. 2.Отбивание мяча на ракетке на месте и с продвижением вперед.
4 неделя	Развивать точность, ловкость, целеустремленность.	1.Отбивание мяча 2-3 раза и переход в конец колонны.* 2. Упражнение: подбей 10 раз вверх. 3. Упражнение: подбей 5 раз разной стороной ракетки.
Ноябрь		
1 неделя	Формировать умение выполнять задание самостоятельно.	1.Попади в круг (у стены) после отскока.* 2.Прокати мяч по ракетке (круг).
2 неделя	Формировать технику отбивания мяча через сетку во встречных колоннах у стола.	1.Показ ударов «толчком» через сетку.** 2. Отбивание в колоннах у стола.* 3.Отбивание после отскока о стол. 4.Игровые упражнения отбей 2 раза подряд; 3-5 раз подряд.
3 неделя	Продолжать формировать умение выполнять самостоятельно задания.	1.Отбивание мяча ракеткой о стену, несколько раз подряд. 2. Мяч от пола на ракетку. 3.Попади в круг.*
4 неделя	Обучать отбиванию мяча через	1.Игра на столе с мячом через сетку в

	сетку внешней стороной ракетки.	паре. 2. Мяч от стены на ракетку.
Декабрь		
1 неделя	Формировать технику ударов по мячу «толчком».	1. Прокатывание мяча ладонью по краю стола.* 2. Отбивание мяча «толчком» после отскока от стола 2 раза и переход в конец своей колонны.
2 неделя	Развивать координацию движений, точность, быстроту, внимание.	1. Ходьба и бег приставными шагами, прыжками, на правой и левой поочередно, ходьба и бег спиной вперед. 2. Отбивание мяча у стены в 3-х колоннах.* 3. Удары «толчком» у стола.**
3 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1. Игра на столе с мячом через сетку в парах. 2. Мяч от стены на ракетку.
4 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1. Игра на столе с мячом через сетку в парах. 2. Поймай мяч одной рукой после отскока от ракетки.
Январь		
2 неделя	Познакомить с подачей по подброшенному мячу.	1. Блиц-опрос: «Почему полезно заниматься настольным теннисом?». 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре. 3. Прокати мяч по ракетке (круг).
3 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
4 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
Февраль		
1 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1. Беседа: «Правила игры в настольный теннис» (приложение № 8). 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре. 3. Поймай мяч с пола на ракетку.
2 неделя	Обучение технике толчком справа и слева	1. Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2. Отбивание мяча ракеткой в парах стоя в шеренге.*
3 неделя	Обучение технике толчком справа и слева	1. Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2. Отбивание мяча на ракетке (по 10 раз).
4 неделя	Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой.	1. «Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка.* 2. Отбивание мяча ракеткой на месте.

		3. Катание мяча по ракетке.
Март		
1 неделя	Обучение технике толчком справа и слева	1.Блиц - опрос: «Какие вы знаете правила игры в настольный теннис?». 2.Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки. 3. Поймай мяч одной рукой после отскока от ракетки.
2 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Ходьба и бег приставными шагами, прыжками, на правой и левой поочередно, ходьба и бег спиной вперед. 2.Упражнения по выбору детей. 3. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
3 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
4 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1.Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2.Попади в цель.*
Апрель		
1 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1.Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2. Поймай мяч одной рукой после отскока от ракетки.
2 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
3 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
4 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
Май		
1 неделя	Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.	
2 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
3 неделя	Закреплять навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
4 неделя	Закреплять навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.

4. Планируемые результаты

Целенаправленная работа по обучению игре в настольный теннис позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована мотивация развития способностей через занятия настольным теннисом.
- Сформировано эмоциональное отношение ребенка к занятиям в секции по настольному теннису.
- Развита двигательные способности детей и физические качества, такие как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах.
- Сформированы умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой.
- Выработаны четкие координационные движения.
- Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Сформирован навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- Умеют обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- Знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке.
- Умеют играть с партнером через сетку.

Основными результатами выполнения программы являются:

- Формирование культуры здорового образа жизни.
- Рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год).
- Проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой.
- Навыки самостоятельных занятий.
- Формирование волевых и нравственных качеств личности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Принята
на педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад №25»
протокол №01-07/80 от 29.08. 2024 г.

Утверждаю:
заведующий МДОБУ «Детский сад №25»
_____/Л.В.Лапина
приказ № 01-07/80 от 29.08. 2024 г.

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Веселая ракетка»

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма аттестации/ контроля
1.	Сентябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие, беседа	1	Знакомство со спортивной игрой «Настольный теннис».	Педагогическое наблюдение
2.	Сентябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Работа с мелкими мячами»	Педагогическое наблюдение
3.	Сентябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения с мячом на меткость»	Педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Ориентировка в пространстве»	Педагогическое наблюдение
5.	Октябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Игры и игровые приёмы с теннисным мячом»	Педагогическое наблюдение
6.	Октябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Выполнение движений с ракеткой»	Педагогическое наблюдение

7.	Октябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения на ловкость и точность в бросках»	Педагогическое наблюдение
8.	Октябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения в паре»	Педагогическое наблюдение
9.	Ноябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Игры на выносливость, равновесие, глазомер»	Педагогическое наблюдение
10.	Ноябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Броски и ловля мяча»	Педагогическое наблюдение
11.	Ноябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Удержание мяча на ракетке»	Педагогическое наблюдение
12.	Ноябрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Подбрось, поймай»	Педагогическое наблюдение
13.	Декабрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнение на меткость, быстроту реакции и быстроту движения»	Педагогическое наблюдение
14.	Декабрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Подбрось, поймай»	Педагогическое наблюдение
15.	Декабрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения на ловкость, быстроту, точность»	Педагогическое наблюдение
16.	Декабрь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Эстафеты»	Педагогическое наблюдение

17.	Январь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Взаимодействие в паре»	Педагогическое наблюдение
18.	Январь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Подбрось, поймай»	Педагогическое наблюдение
19.	Январь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Подбрось, поймай»	Педагогическое наблюдение
20.	Январь	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Подбрось, поймай»	Педагогическое наблюдение
21.	Февраль	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Отбивания мяча разными способами»	Педагогическое наблюдение
22.	Февраль	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Игровые действия с мячом»	Педагогическое наблюдение
23.	Февраль	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения с мячом и ракеткой»	Педагогическое наблюдение
24.	Февраль	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Полет мяча»	Педагогическое наблюдение
25.	Март	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Отбивание мяча ракеткой «толчком»»	Педагогическое наблюдение

26.	Март	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Эстафеты»	Педагогическое наблюдение
27.	Март	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Игровые приёмы с теннисным мячом»	Педагогическое наблюдение
28.	Март	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения с мячом и ракеткой»	Педагогическое наблюдение
29.	Апрель	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Игровые приёмы с теннисным мячом»	Педагогическое наблюдение
30.	Апрель	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения с мячом и ракеткой»	Педагогическое наблюдение
31.	Апрель	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Эстафеты»	Педагогическое наблюдение
32.	Апрель	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Подбрось, поймай»	Педагогическое наблюдение
33.	Май	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.	Тесты, нормативы, контрольные испытания
34.	Май	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Игровые приёмы с теннисным мячом»	Педагогическое наблюдение
35.	Май	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения с мячом и ракеткой»	Педагогическое наблюдение

36.	Май	16.00-16.25	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения с мячом и ракеткой»	Педагогическое наблюдение
-----	-----	-------------	---------------------------	---	---------------------------------	---------------------------

2-й год обучения

№ п/п	Месяц		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма аттестации/ контроля
1	Сентябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.	Опрос, тестирование
2	Сентябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения с мячом и ракеткой»	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	Игра	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игровые действия с теннисным мячом»	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Полет мяча»	Педагогическое наблюдение
6	Октябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Стойка теннисиста»	Педагогическое наблюдение
7	Октябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Эстафеты»	Педагогическое наблюдение
8	Октябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Отбивание мяча о стол»	Педагогическое наблюдение

9	Ноябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игровые действия с теннисным мячом»	Педагогическое наблюдение
10	Ноябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Техника отбивания мяча»	Педагогическое наблюдение
11	Ноябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Выполни задание»	Педагогическое наблюдение
12	Ноябрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Техника отбивания мяча»	Педагогическое наблюдение
13	Декабрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Техника ударов по мячу «толчком»»	Педагогическое наблюдение
14	Декабрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения с мячом и ракеткой»	Педагогическое наблюдение
15	Декабрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Отбивание мяча через сетку»	Педагогическое наблюдение
16	Декабрь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Отбивание мяча через сетку»	Педагогическое наблюдение
17	Январь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Подача»	Педагогическое наблюдение
18	Январь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение

19	Январь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
20	Январь		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
21	Февраль		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Отбивание мяча через сетку»	Педагогическое наблюдение
22	Февраль		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре» «Обучение технике толчком справа и слева»	Педагогическое наблюдение
23	Февраль		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре» «Обучение технике толчком справа и слева»	Педагогическое наблюдение
24	Февраль		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Упражнения с мячом и ракеткой»	Педагогическое наблюдение
25	Март		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре» «Обучение технике толчком справа и слева»	Педагогическое наблюдение
26	Март		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение

27	Март		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
28	Март		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
29	Апрель		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
30	Апрель		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
31	Апрель		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
32	Апрель		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
33	Май		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.	Тесты, нормативы, контрольные испытания
34	Май		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
35	Май		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение
36	Май		16.00-16.30	Игровое групповое занятие	1	«Игра в паре»	Педагогическое наблюдение

Принят
на педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад №25»
протокол №01-07/80 от 29.08. 2024 г.

Утвержден:
приказом МДОБУ «Детский сад №25»
№ 01-07/80 от 29.08. 2024 г.

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Веселая ракетка»**

№	Содержание	Группа детей
1	Количество возрастных групп	1
2	Начало освоения программы	01.09.2024
3	Праздничные дни	04.11.24г., 01.01-08.01.24г.,23.02.24г.,08.03.24,01.05.24,08-09.05.24г.
4	Окончание освоения программы	31.05.2026
5	Количество учебных недель	72
6	Продолжительность занятия	5-6 лет -25 мин, 6-7 лет-30 мин
7	Сроки проведения промежуточной аттестации	Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или учебного года в следующих формах: 1. Педагогическое наблюдение. 2.Открытое занятие в период с 20 по 30 декабря 2024 года и с 15 по 30 мая 2025 года; в период с 20 по 30 декабря 2025 года и с 15 по 30 мая 2026 года

2.2 Условия реализации программы
Объем нагрузки занятий для детей 5 – 7 лет

в старшей группе (5-6 лет)

Части занятий	Длительность	Темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	3 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.)	2 минут	Умеренно - медленный

в подготовительной группе (6-7 лет)

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

Расписание дополнительной образовательной деятельности

Дни недели	Кружок «Веселая ракетка»	
	1 год обучения дети (5 – 6 лет)	2 год обучения дети (6- 7 лет)
четверг	16.00-16.25	16.00-16.30

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Содержание	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Стол теннисный	1
3	Ноутбук	1
4	Фотоаппарат	1
5	Ракетки теннисные	По количеству детей
6	Мячи теннисные	20
7	Корзина для мячей	2
8	Конусы, мишени, обручи	2 Комплекта

Информационное обеспечение

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства: мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету.

Конспекты занятий.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дошкольного образования.

3. Формы аттестации/контроля

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

- Ориентационная способность («Перенос мячей»);
- Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения («Метание»);
- Скоростные способности («Бег боком вокруг стола»);
- Зрительно-моторная реакция («Ловля мяча»).

Автор методик: А.А.Морозова. («Невская ракетка», СПб.,»Детство-Пресс», 2006

4 Оценочные материалы.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входная диагностика		
В начале учебного года	Оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования	Практические задания
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение
Итоговый контроль		
В конце курса обучения	Определение показателя в состоянии становления	Практические задания:

Критерии оценивания: исполнение технических приемов, теоретические знания, выполнение специальных упражнений. Уровни результата: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	Основы знаний Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка основам тенниса	Опрос и тестирование	1-отвечает часто неправильно, несмотря на помощь взрослого; 2- отвечает правильно, но нуждается в напоминании взрослого, его контроле; 3- на все вопросы отвечает правильно.	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень
2	Общая физическая	Педагогическое	1- Упражнение не	1-низкий уровень

	подготовка (ОФП)	наблюдение, Практическое тестирование – контрольные упражнения и нормативы.	выполнено; 2- Упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки; 3-технически правильное выполнение движений, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.	2- средний уровень 3-высокий уровень
3	Теннисные умения и навыки	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование.	1- Упражнение не выполнено; 2- Упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки; 3-технически правильное выполнение движений, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень
4	Мероприятия воспитательного характера.	Педагогическое наблюдение, теоретическое тестирование.	1-представления о правилах и нормах не четкие. Правила соблюдает с помощью подсказки; 2-имеет представления о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдая их с помощью напоминания; 3- имеет четкие представления о правилах и нормах поведения и соблюдает их.	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень
5	Итоговая аттестация	Контрольные испытания	1-тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки; 2-допущена одна ошибка, не влияющая	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень

			на конечный результат; 3-все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом. Оценивается время выполнения и количество попаданий.	
--	--	--	---	--

5. Методические материалы

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одной отдельно взятой группы, так и в смешанных группах, состоящих из дошкольников разных возрастов.

В учебно-воспитательном процессе используется учебно-методическая литература, наглядные пособия, видеоматериалы, презентации, учебные фильмы.

Тема, раздел	Форма занятий	Приемы и методы организации занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1. Основы знаний: а) история возникновения тенниса; б) гигиенические требования к местам занятий теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви; оборудование площадки для игры в теннис; в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры; г) правило и счет игры, перерывы в игре, нарушения в игре, жесты судий.	Теоретич., групповые	Беседы, лекции, презентации и, рассказ, ИУ, ОФП.	Доп. лит-ра, таблицы, интерактивные игры.		Тестирование
2. Специальные подготовительные упражнения с мячом: а) подброс и ловля мяча ведущей рукой; б) подбивание мяча на ракетке ведущей рукой;	Теоретич., групповые	Рассказ показ, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, СФП.	Демонстрация таблиц и рисунков	Ракетки, мячи	Педагогическое тестирование

<p>в) подбивание мяча 2 сторонами ракетки;</p> <p>г) подброс вверх и ловля мяча двумя руками;</p> <p>д) «Чеканка». Отбивания мяча от пола ракеткой;</p> <p>е) Подбивание мяча на ракетке через раз от пола.</p>					
<p>3.Специальные упражнения с мячом и ракеткой.</p> <p>Удары:</p> <p>а) удары с отскока;</p> <p>б) удары с лёта;</p> <p>в) удары над головой; г) выполнение удара;</p> <p>д) выход из удара;</p> <p>е) подача</p>	Теоретич., групповые	Рассказ показ, ОРУ, ПСИ, ПУ,ИУ, СФП.	Демонстрация таблиц и рисунков	Ракетки, мячи, сетка	Педагогическое тестирование
<p>4. Подход к мячу. Работа ног:</p> <p>а) передвижение по корту;</p> <p>б) передвижение к исходной позиции;</p> <p>в) подготовка к старту и движение к мячу;</p> <p>г) работа ног при игре справа слева с отскока;</p> <p>д) работа ног при игре с лета;</p>	Теоретич., групповые	Рассказ показ, ОРУ, ПСИ, ПУ,ИУ, СФП.	Демонстрация таблиц и рисунков	Ракетки, мячи, сетка	Педагогическое тестирование
<p>5. Игровая деятельность:</p> <p>а) применение полученных знаний в игре;</p> <p>б) самостоятельные решения игровых ситуаций.</p>	Практич. групповые	Игровой, соревновательный, метод наблюдения УИ.	Демонстрация таблиц и рисунков	Ракетки, мячи, сетка	Внутригрупповые соревнования

ОФП – общефизическая подготовка, ОСП – обще-специальная подготовка ОРУ – общеразвивающие упражнения, ПУ - подготовительные упражнения, ПСИ - подвижные спортивные игры, ИУ - игровые упражнения, УИ - учебные игры.

6 Список литературы

- 1.** Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
- 2.** В.Г. Гришин. «Игры с мячом и ракеткой». М.1982.
- 3.** Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009.
- 4.** Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005.
- 5.** Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999.
- 6.** Журнал «Обруч», №1 2005.
- 7.** Журнал «Обруч», №5 2007.
- 8.** Видео «Уроки настольного тенниса» <https://youtu.be/ELFeCWsskKI>
- 9.** Видео «Обучение в игре настольный теннис» <https://youtu.be/KyBdCoF5In8>
- 10.** Видео «Как тренеру по настольному теннису показывать технику и элементы «Настольного тенниса» <https://youtu.be/lg-sSqR XR3I>
- 11.** Видео «Настольный теннис для дошкольников» <https://youtu.be/QjIPfhhPOaI>

Возрастные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Впервые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100— 1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2— 7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно

- сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В соответствии с вышеизложенным, разработана программа работы физкультурно-оздоровительного кружка по настольному теннису «Веселая ракетка».