

Рецензия

на адаптивную программу «**Чемпионом стать хочу**»
по напольному теннису
для детей 4–5 лет, «Родитель + ребёнок»
разработанную инструктором по физической культуре
ясли - сада №15 «Жидек» г. Актобе
Щербина Ольгой Леонидовной

Разработанная адаптивная программа «Чемпионом стать хочу» является актуальной и отвечает современным требованиям к ранней спортивной подготовке детей дошкольного возраста. Ее особая значимость состоит в позиционировании как целенаправленный «нулевой этап» (Pre-Stage) в системе подготовки к большому теннису. Ключевой отличительной особенностью и методической новизной программы является использование формата «Родитель + Ребенок». Родитель выступает в роли наглядного образца и постоянного партнера, облегчая имитацию и закрепление правильных двигательных стереотипов, совместная деятельность создает психологический комфорт и многократно усиливает внутреннюю мотивацию ребенка, снижая тревожность.

Программа имеет четкую, логичную и системную структуру, рассчитанную на 72 занятия (годовой цикл), которая отражена в тематическом и перспективном планах. Реализован принцип постепенного усложнения (от крупного мяча к ракетке, от статического баланса к динамическому). Присутствуют конкретные измеримые критерии в ожидаемых результатах (например, 50% попаданий в цель, 80% стабильности ловли), позволяющие объективно оценить прогресс ребенка.

Программа успешно выполняет функцию критически важного "нулевого этапа", формируя не технические навыки удара, а прочные сенсомоторные и психофизические предпосылки. Успешное освоение всех 72 занятий гарантирует ребенку высокую координационную и психологическую готовность к эффективному переходу на следующий уровень — методику мини-тенниса «Красный мяч».

Рецензент:

С.О.Жубаева, начальник отдела Актобинского областного методического центра, м.ф.н.

Конкурс дурне
Меценат
Методический центр

Рецензия

на адаптивную программу «**Чемпионом стать хочу**»
по настольному теннису
для детей 4–5 лет, «Родитель + ребёнок»
разработанную инструктором по физической культуре
ясли - сада №15 «Жидек» г. Актобе
Щербина Ольгой Леонидовной

Практическая реализуемость программы достаточно высокая. Занятия могут проводиться в стандартном спортивном зале, не требуя специализированного корта. Использование адаптированного инвентаря (крупные мягкие мячи, облегченные ракетки-«лопатки») делает программу экономически выгодной и снижает травмоопасность. Формат «Родитель + Ребенок» оптимизирует нагрузку на инструктора. Родитель выступает личным ассистентом, что позволяет одному специалисту эффективно работать с группой большего размера (8-10 пар), сохраняя высокий уровень индивидуализации. Совместные занятия являются ключевым логистическим и педагогическим инструментом: родитель обеспечивает внимание «1:1», что критически важно для постановки базового хвата и имитации двигательных стереотипов у детей 4–5 лет; присутствие близкого взрослого помогает ребенку лучше удерживать внимание и соблюдать дисциплину в течение всего занятия; родитель получает четкие инструкции для закрепления двигательных навыков дома, ускоряя прогресс; эмоциональная поддержка родителя снижает страх перед ошибкой и позволяет ребенку быстрее адаптироваться к спортивной деятельности.

Содержание программы четко отражает принцип «от простого к сложному», гарантируя плавный и эффективный прогресс, обеспечивает гармоничное развитие всех необходимых физических и координационных качеств. Адаптивная программа «Чемпионом стать хочу» — это отличное практическое пособие для ранней теннисной подготовки. Она логистически удобна, экономически реализуема и методически эффективна. Программа гарантирует выход детей на уровень психологической и координационной готовности для эффективного перехода к следующему этапу — методике «Красный мяч» (мини-теннис).

Рецензент: *А.А.Искендинова*

А.А.Искендирова, методист отдела Актюбинского областного методического центра, м.п.н.





АКТӨБЕ ОБЛЫСТЫҚ ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫ
МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ЖӘНЕ ЖАЛПЫ ОРТА БЕРУ БӨЛІМІ
ӘДІСТЕМЕЛІК КЕҢЕС ОТЫРЫСЫНЫҢ
№12/1 ХАТТАМАСЫ

«01» желтоқсан, 2025 ж

Ақтөбе қаласы

Қатысушылар: С.О.Жубаева - мектепке дейінгі және жалпы орта білім беру бөлімінің меңгерушісі және бөлім әдіскерлері

КҮН ТӘРТІБІНДЕ:

1.Бөлім бойынша **01.12.-05.12.2025** жыл аралығында тапсырылған көмекші құралдарды қарау және баспаға ұсыну.

ТЫНДАЛДЫ:

Жубаева С.О.- бөліммеңгерушісі:

- Бірінші сұрақ бойынша бөлім меңгерушісі сөз алып, бөлімге **01.12.-05.12.2025** жыл аралығында тапсырылған көмекші құралдар уақытылы баспаға ұсыну туралы және апта барысында оқу-әдістемелік құралдар бөлім кеңесінде қаралып, оң пікір берілгендігі туралы айтып өтті.

Щербина Ольга Леонидовна - №15 «Жидек» бөбекжай-бақшасының дене шынықтыру нұсқаушысы «Весёлые асыки: игры для малышей» әдістемелік құралы, «Чемпионом стать хочу» по настольному теннису для детей 4-5 лет, «Родитель + ребёнок» авторлық бағдарламасы

Пікір берушілер: Г.Қ.Сибагатова - Қ.Жұбанов атындағы АӨУ доценті, п.ғ.к., А.А.Искендірова - Ақтөбе облыстық әдістемелік орталығының әдіскері, п.ғ.м., С.О.Жубаева - Ақтөбе облыстық әдістемелік орталығының бөлім басшысы, г.ғ.м.

Бөлім бойынша қабылданған оқу-әдістемелік құралдар баспаға уақытылы ұсынылсын.

Төраға:

/Хатшы:

[Handwritten signature]

С.О.Жубаева

Н.М.Кәрімова

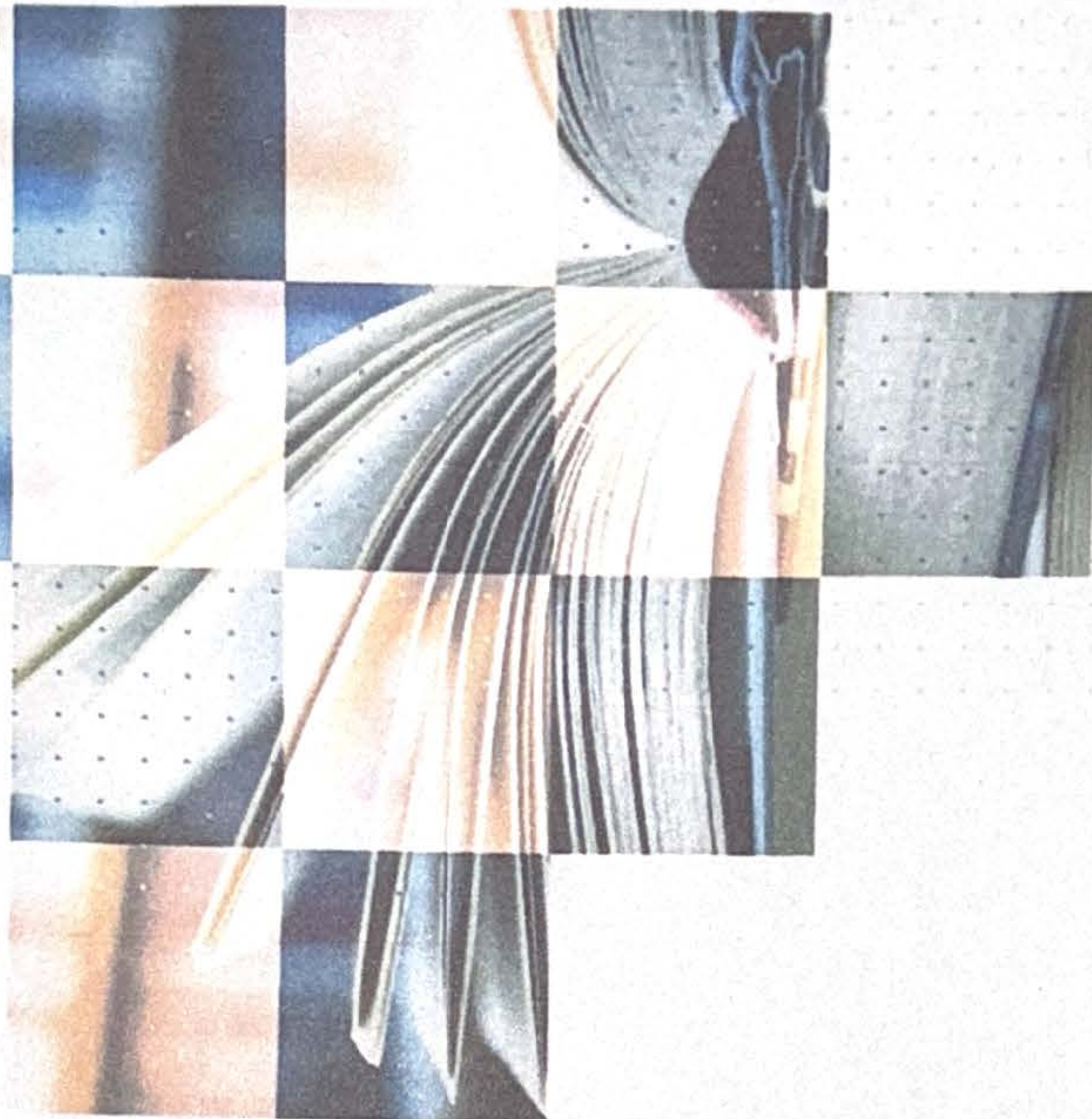
[Handwritten signature]





УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
АКТЮБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

2025



Щербина Ольга Леонидовна

АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА
«ЧЕМПИОНОМ СТАТЬ ХОЧУ»
ПО НАПОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ДЛЯ
ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ, «РОДИТЕЛЬ + РЕБЁНОК»



Актөбе облыстық әдістемелік орталығы
Актөбе қаласы, Маресьев көшесі, 63 (1 кабат)

e-mail: baspa@aktedu.kz

АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА «ЧЕМПИОНОМ СТАТЬ ХОЧУ»
ПО НАПОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ,
«РОДИТЕЛЬ + РЕБЕНОК»



Адаптивная программа «Чемпионом стать хочу»
по напольному теннису для детей 4–5 лет, «Родитель + ребёнок»

Программа по напольному теннису для детей 4–5 лет с участием родителей представляет собой целенаправленный предварительный этап (Pre-Stage) и вводный модуль в систему подготовки к большому теннису. Она разработана в соответствии с принципами Long-Term Athlete Development (LTAD), где дошкольный возраст соответствует фазе "Активные основы" (Active Start). Цель программы — не просто общее физическое развитие, а создание нейромышечного и когнитивного фундамента, необходимого для последующего успешного освоения специфических навыков большого тенниса. Используя адаптированный инвентарь (мягкие мячи, короткие ракетки), мы моделируем ключевые движения большого тенниса в безопасной, игровой и низкострессовой среде.

Программа намеренно фокусируется на бросковом и напольном теннисе с использованием максимально адаптированного инвентаря (легкие, мягкие, крупные, габаритные мячи, ракетки-«лопатки», низкие сетки). Это позволяет:

➤ *Оптимизировать сенсорную обратную связь:* медленное движение мягкого мяча дает ребенку достаточно времени для визуального отслеживания (глазомера) и коррекции движения руки (ловли или броска), что является основой зрительно-моторной координации.

➤ *Снизить моторную сложность:* бросковый теннис (бросок, ловля, отбивание ладонью) является значительно менее сложной координационной задачей, чем удар ракеткой. Это формирует правильное чувство времени (Timing) и пространственное мышление без необходимости осваивать сложный хват и замахи.

➤ *Укрепить мышцы-стабилизаторы:* игры с мячом и перемещения способствуют гармоничному укреплению основных мышечных групп и развитию динамического баланса, критически важных для всех видов спорта.

Формат "ребёнок + родитель" критически важен на этом этапе:

1. *Моторное обучение:* родитель выступает как наглядный образец и постоянный партнёр, облегчая имитацию и закрепление правильных двигательных стереотипов (хват, начальная стойка).

2. *Эмоциональная регуляция:* совместные занятия обеспечивают психологический комфорт, снижая тревожность при знакомстве с новым, технически сложным видом спорта.

Регулярные занятия направлены на развитие тех базовых координационных качеств (зрительно-моторная координация, баланс, реакция), которые являются

Автор – составитель:

Щербина Ольга Леонидовна – инструктор по физической культуре ГСКП
ясли-сады №15 «Жидек» г. Актобе

Рецензенты:

С.О.Жубаева, начальник отдела Актюбинского областного методического центра, м.ф.н.

А.А.Искендирирова, методист отдела Актюбинского областного методического центра, м.п.н.

Адаптивная программа «Чемпионом стать хочу» по напольному теннису разработана специально для детей 4–5 лет с целью формирования надежного двигательного и игрового фундамента для успешного перехода к методике мини-тенниса «Красный мяч». Уникальность программы заключается в использовании формата «Родитель + Ребёнок» как ключевого методического инструмента. Совместная деятельность родителя и ребенка обеспечивает максимальную эффективность усвоения сложных координационных и моторных навыков, предоставляя ребенку необходимую эмоциональную и физическую опору в процессе обучения. Программа гарантирует, что к завершению курса ребенок овладеет не только крепкой общей физической подготовкой, но и специфическими игровыми компетенциями. Это позволяет ему уверенно и эффективно начать дальнейшую тренировочную или соревновательную деятельность в формате мини-теннис.

трансферными и напрямую влияют на скорость и качество освоения теннисной техники в старшем возрасте.

Цель программы

Формирование прочных базовых сенсомоторных предпосылок и устойчивой позитивной мотивации к занятиям ракеточными видами спорта, обеспечивающих эффективный переход к программе мини-тенниса (Красный мяч) и, в дальнейшем, к большому теннису.

Задачи программы

1. **Совершенствование зрительно-моторной координации:** развивать способность быстро и точно соотносить визуальную информацию (траектория мяча) с моторным действием (бросок, ловля, отражение) в различных игровых ситуациях.
2. **Формирование броскового стереотипа:** освоение базовой механики броска (замах, перенос веса, высвобождение) и ловли мячей разного размера и веса (от тяжелого к легкому).
3. **Динамический баланс и ловкость:** тренировка способности поддерживать равновесие при выполнении движения (бросок с одной ноги, ловля после бега), улучшение общей ловкости (быстроты и точности перестроения движений).
4. **Начальное взаимодействие с инвентарём:** введение ракетки как «расширителя руки» для простейшего контроля мяча (перекатывание, мягкое отражение) без освоения сложного удара.
5. **Пространственное мышление и глазомер:** развивать умение точно оценивать расстояние, скорость и направление полета мяча (глазомер), а также зонировать игровое пространство (понимание "своей" и "чужой" зоны).
6. **Скорость сенсомоторной реакции:** сокращение латентного периода реакции на внешний стимул (например, отскок мяча) и повышение концентрации внимания в динамике.
7. **Исполнительные функции:** формировать способность планировать, организовывать и выполнять последовательные действия (например, "добеги, брось, вернись").
8. **Кооперация и взаимодействие:** воспитывать способность к эффективной работе в паре с родителем, четкому выполнению ролей и обмену сигналами.
9. **Спортивное поведение:** прививать навыки эмоциональной регуляции (умение справляться с неудачей), соблюдения правил и взаимоуважения в игровой среде.

Ожидаемый результат.

По завершении программы ребенок демонстрирует комплексную физическую и когнитивную готовность к переходу к следующему этапу спортивной подготовки.

1. **Координационная доминанта:** успешное выполнение броска мяча в цель (диаметр 1 метр) с расстояния 2-3 метра ведущей и неведущей рукой с точностью не менее 50%. Демонстрация стабильной способности ловить мяч после однократного отскока в 80% случаев.
2. **Моторная эффективность:** высокий уровень ловкости (успешное выполнение челночного бега и упражнений на быстрое изменение направления) и динамического баланса (способность удерживать позу "ласточка" после броска).
3. **Игровое поведение:** активное участие в играх настольного тенниса, умение перебрасывать/отражать мяч партнеру через низкую сетку, понимание концепции "попал/не попал".
4. **Психологический фактор:** высокая внутренняя мотивация к занятиям, отсутствие страха перед мячом, способность инициативно включаться в игру и конструктивно реагировать на ошибки.
5. **Родительская компетентность:** родители осваивают методические приемы для развития крупной моторики и зрительно-моторной координации ребенка (например, как правильно подать мяч для ловли) и могут самостоятельно поддерживать двигательную активность вне зала.
6. **Укрепление взаимосвязи:** программа служит мощным инструментом для углубления эмоционального контакта, построенного на совместном преодолении, радости успеха и доверии.

Направленность тренировок напольного тенниса

Тренировочный процесс строится на принципах «максимальная игра – минимальная техника» с чётким распределением акцентов:

Блок	Направленность	Содержание	Методический приоритет
I. Бросковая Моторика (50%)	Развитие глазомера, силы и точности метательных и ловчих движений.	Игры с различными мячами (броски в обруч, перебрасывание через препятствие, "горячая картошка"), ловля одной и двумя руками после отскока, отбивание ладонью.	Повторяемость, Точность, Разнообразие стимулов.
II. Напольный Контекст (30%)	Освоение игрового пространства и начальный контроль инвентаря.	Игры "Перекаати мяч" ракеткой (на полу), мягкое отражение мяча ракеткой через низкую сетку с отскока, простые теннисные эстафеты с перемещениями.	Контроль мяча, Перемещение, Игра по правилам.
III. ОФП и Баланс (20%)	Укрепление мышц корпуса и развитие общей координации.	Игры на равновесие (хождение по линии, по бревну), прыжки, приставные шаги, "зверинные" движения, подвижные игры с элементами бега и торможения.	Динамика, Безопасность, Общая выносливость.

Тематический план

адаптивной программы «Чемпионом стать хочу» по настольному теннису для детей 4–5 лет, «Родитель + ребёнок» на учебный год (с сентября по май)

Месяц	Тема	Цель	Кол-во занятий
Сентябрь	Знакомство и ловля	Установление контакта, адаптация к среде. Ловля крупного, мягкого мяча двумя руками как основа зрительно-моторной координации.	8
Октябрь	Бросковый стереотип. Часть 1	Формирование базовой механики броска (снизу-вверх) и начальное освоение ракетки.	8
Ноябрь	Глазомер и точность броска	Улучшение прицеливания и начало работы с ракеткой в воздухе.	8
Декабрь	Бросковый стереотип. Часть 2	Усложнение механики броска (использование всего тела, перенос веса). Переход к более маленьким мячам.	8
Январь	Работа с ракеткой	Начальный контроль мяча ракеткой в воздухе. Переход от броска к имитации удара.	8
Февраль	Сенсомоторная реакция	Сокращение латентного периода реакции. Увеличение скорости выполнения действий.	8
Март	Глубина и направление	Развитие пространственного мышления (глазомер) и контроль направления удара/броска.	8
Апрель	Кооперация и спортивное поведение	Воспитание способности к эффективной работе в паре, эмоциональная регуляция и соблюдение правил.	8
Май	Итоговое тестирование и переход	Оценка достижения ожидаемых результатов. Закрепление базовой готовности к мини-теннису (Красный мяч).	8
Итого			72

Перспективное планирование

адаптивной программы «Чемпионом стать хочу» по настольному теннису для детей 4–5 лет, «Родитель + ребёнок» на учебный год (с сентября по май)

Месяц	Цель	Кол-во
Сентябрь	1. Адаптация к залу. 2. Освоение базового хвата родитель-ребёнок (для поддержки). 3. Игра «Поймай облачко» — ловля большого, очень легкого шара двумя руками с минимального расстояния. 4. «Рельсы и паровозик» — ходьба по линии (рельсам) с родителем за руку. 5. Игры на подражание животным.	1
	1. Развитие зрительного отслеживания. Ловля мяча после отскока. 2. «Мяч-прыгун» — бросок крупного мяча в пол (родитель) и ловля ребёнком после одного отскока двумя руками. 3. «Перекаати колобок» — перекаатывание крупного мяча по полу вперёд-назад. 4. Стойка на одной ноге (5 сек.) с опорой на родителя.	1
	1. Увеличение дистанции при ловле. Понимание «своей» зоны. 2. Игра: «Маятник» — перебрасывание крупного мяча родитель-ребёнок с дистанции 1–1.5 м. 3. Подвижная игра «Займи свой домик» (обруч). Перемещение по сигналу. 4. Простые прыжки на двух ногах на месте.	1
	1. Укрепление бросковых мышц (бросок снизу). 2. «Попади в озеро» — бросок крупного мяча снизу в обруч (диаметр 1.5 м) на полу. 3. «Перекаати колобок» — усложнение: перекаатывание мяча ладонью вдоль линии. 4. Ходьба по гимнастической скамейке (бревну) с поддержкой.	1
	1. Развитие уверенности при работе с отскоком.	1

	2. Игра: «Догони мяч» — родитель бросает мяч в пол, ребёнок ловит его после отскока до того, как мяч остановится (акцент на движение к мячу). 3. Введение ракетки-«лопатки» как игрушки (перенос конусов на ней). 4. Приседания (5-7 раз) с касанием руки родителя.	
	1. Начало дифференциации хвата (подготовка к броску). 2. «Обмен подарками» — перебрасывание среднего мяча двумя руками через низкое препятствие (сетка, верёвка). 3. Ракетка как «расширитель руки» — перекачивание мяча по полу, держа ракетку двумя руками. 4. Прыжки «лягушка» (присед-прыжок) 5 раз.	1
	1. Переход к более сложному броску и более маленькому мячу. 2. Игра: «Цепкий медвежонок» — ловля среднего мяча одной рукой (подготовленная ловля, родитель даёт мяч в руку). 3. Поза «Самолет» с фиксацией (5 сек.). 4. Игра «Моя и твоя полянка» — ребёнок и родитель стоят в своих обручах (зонах).	1
	1. Оценка освоения ловли. 2. Тест - проверка стабильности ловли среднего мяча после отскока (80% успеха). 3. Игра: «Воздушный змей» — броски среднего мяча вверх и ловля. 4. Перекачивание мяча ракеткой двумя руками с небольшими поворотами. 5. "Ножницы" лёжа на спине (10 сек.).	1
Октябрь	1. Сочетание броска и шага вперёд. 2. «Брось и шагни» — бросок среднего мяча снизу-вперёд с акцентом на шаг вперёд (родитель даёт команду «Шаг-Бросок»). 3. Перекачивание мяча ракеткой, держа её одной рукой (ведущей), двигаясь по прямой.	1

	4. Ходьба по линии, неся мяч на ладони.	
	1. Улучшение точности прицеливания. 2. Игра: «Попади в кольцо» — бросок среднего мяча в вертикальный обруч (диаметр 1 м) с расстояния 2 м. 3. «Догони свою ракетку» — теннисные эстафеты с переносом ракетки. 4. Прыжки через скакалку (лежит на полу).	1
	1. Развитие силы броска (метание). 2. «Забрось подальше» — метание набивного (лёгкого) мяча двумя руками с места. 3. Мягкое отбивание крупного мяча ладонью после отскока через низкую сетку (игра). 4. Динамическая планка (упор лёжа с опорой на родителя, 10 сек).	1
	1. Ловля одной рукой (усложнение). 2. Игра: «Цепкий тигр» — ловля среднего мяча одной рукой после одного отскока (сначала подача мяча под руку). 3. «Пингвин» — удержание мяча между ногами и ходьба (укрепление внутренней поверхности бедра). 4. Игра «Светофор» (бег и торможение).	1
	1. Контроль мяча ракеткой на полу. 2. «Змейка» — перекачивание мяча ракеткой между конусами. 3. Игра: «Перекасти-поле» — мини-игра: перекачивание мяча ракеткой через низкую сетку (напольный теннис). 4. Ходьба «по-гусиному» (на корточках).	1
	1. Развитие пространственного мышления (направление). 2. Игра: «Загони в ворота» — бросок среднего мяча в маленькие ворота с разных углов. 3. Усложнение: отбивание крупного мяча ладонью через сетку с необходимостью направлять его в зону. 4. Упражнение «Мельница» (вращение руками).	1
	1. Оценка точности броска. 2. Броски среднего мяча в обруч (диаметр 1 м) с 2 м, не менее 30% успеха.	1

	3. «Бросай и беги» — челночный бег с броском в конце. 4. Упражнение «Поймай на ракетку» (родитель подбрасывает мяч, ребёнок пытается поймать его на ракетку). 5. Прыжки с изменением направления (вперёд-вбок).	
	1. Закрепление навыков ловли и отбивания ладонью. 2. Игра: «Теннис ладонями» — игра на счёт с родителем, отбивание среднего мяча ладонью через низкую сетку. 3. Перекатывание мяча ракеткой с остановкой по сигналу. 4. Упражнение «Лодочка» (укрепление мышц спины).	1
Ноябрь	1. Улучшение координации: быстрое переключение. 2. Игра: «Горячая картошка» — быстрый обмен средним мячом с родителем, ловля двумя руками. 3. Мягкое отражение среднего мяча ладонью через сетку с одного отскока. 4. Игра «Поймай мяч» — родитель роняет мяч, ребёнок ловит его до второго отскока.	1
	1. Точность броска с увеличением расстояния. 2. «Снайпер» — броски среднего мяча в вертикальную цель (мишень) с расстояния 2–2.5 м. 3. Удержание мяча на ракетке в неподвижном положении, используя только ведущую руку. 4. Ходжение по линии с закрытыми глазами (с поддержкой).	1
	1. Формирование броскового стереотипа с замахом. 2. Бросок из-за головы (имитация теннисного замаха) среднего мяча, акцент на длинный замах. 3. Мягкий удар ракеткой по неподвижному мячу, лежащему на полу (имитация нижнего удара).	1

	4. Бег с высоким подниманием колен.	
	1. Работа с мячами разного веса. 2. Чередование бросков: броски лёгкого и слегка утяжелённого мяча в цель. 3. Игра: «Напольный теннис» — игра на счёт, отражение мяча ракеткой после отскока, родитель подаёт под руку. 4. Прыжки с поворотом на 90 градусов.	1
	1. Развитие пространственного мышления (направление). 2. Игра: «Загони в ворота» — бросок среднего мяча в маленькие ворота с разных углов. 3. Усложнение: отбивание крупного мяча ладонью через сетку с необходимостью направлять его в зону. 4. Упражнение «Лодочка» (укрепление мышц спины).	1
	1. Скорость сенсомоторной реакции. 2. «Быстрая ловля» — ловля среднего мяча после быстрого и низкого отскока (родитель бросает сильнее). 3. Упражнение «Тропа» — перекатывание мяча ракеткой, двигаясь по кривой линии. 4. Игра «Два сигнала» (разные действия на разные сигналы).	1
	1. Оценка точности броска. 2. Броски среднего мяча в обруч (диаметр 1 м) с 2.5 м, не менее 40% успеха. 3. Упражнение «Поймай на ракетку» (родитель подбрасывает мяч, ребёнок пытается поймать его на ракетку). 4. Поза «Цапля» (стоя на одной ноге, вторую согнуть и держать рукой).	1
	1. Закрепление навыков отбивания ракеткой. 2. Игра: «Теннис в паре» — игра на счёт, мягкое отражение среднего мяча ракеткой через сетку.	1

	3. Перекатывание мяча ракеткой с остановкой по сигналу, чередование ведущей и не ведущей руки. 4. Прыжки с изменением направления (вперёд-назад, вправо-влево).	
Декабрь	1. Развитие силы и точности броска неведущей рукой. 2. Броски среднего мяча в цель неведущей рукой (с опорой на родителя). 3. Удар ракеткой по мячу, лежащему на небольшой подставке (для привыкания к высоте). 4. Скрестные движения (правая рука касается левого колена).	1
	1. Улучшение динамического баланса в момент броска. 2. «Бросок Ласточки» — бросок мяча, стоя на одной ноге (или быстрое принятие позы «Ласточки» после броска). 3. Игра: «Передай и прими» — парное упражнение: родитель перекатывает мяч, ребёнок его останавливает ракеткой. 4. Ходьба по начерченной волнистой линии.	1
	1. Формирование броска с акцентом на перенос веса. 2. Бросок из-за головы с шагом и полным переносом веса на переднюю ногу. 3. «По кочкам» — перекатывание мяча ракеткой между небольшими препятствиями. 4. Упражнения для пресса (подъём ног лёжа, с помощью родителя).	1
	1. Начало работы с маленьким мячом (повышение требования к глазомеру). 2. Игра: «Поймай горошинку» — ловля маленького мяча двумя руками (с минимальной дистанции). 3. Ударить мяч ракеткой, который катится по полу (родитель катит). 4. Игра «Поймай мой след» — быстрое повторение движений родителя.	1

	1. Развитие точности броска из-за головы. 2. Бросок из-за головы в вертикальную мишень. Оценка точности и силы. 3. Ходьба с мячом на ракетке (без рук) с увеличением скорости. 4. Челночный бег 2 x 5 м (простой).	1
	1. Усложнение ловли (скорость реакции). 2. Игра: «Мяч-Стрела» — ловля среднего мяча после быстрого броска родителя (ловля двумя руками). 3. Игра «Переكاتи-направь» — игра в напольный теннис, требование направлять мяч в конкретную зону. 4. Упражнение «Велосипед» лёжа на спине.	1
	1. Использование ракетки как продолжения броска (имитация). 2. Все бросковые игры (мишени, перебрасывание) теперь выполняются с имитацией ракетки (правильный хват, но без мяча). 3. Упражнение «Фонтан» — набивание мяча на ракетку с минимальной высотой (на месте). 4. Удержание позы «Лыжник» (наклон с вытянутыми руками).	1
	1. Укрепление броскового плеча. 2. Метание теннисного мешочка вдаль и в цель. 3. Игра: «Перебрось» — бросок среднего мяча через высокую сетку (родитель ловит и тут же бросает обратно). 4. Прыжки «кенгуру» (высокие прыжки из полуприседа).	1
Январь	1. Закрепление навыков ловли маленького мяча. 2. Проверка стабильности ловли маленького мяча двумя руками после отскока. 3. «Пинг-понг» — игра с перекачиванием маленького мяча ракеткой через низкую перегородку. 4. Упражнение «Порядок» — три последовательных действия (например, прыжок, присед, бросок).	1

	1. Введение хвата (имитация). 2. Бросок с использованием хвата «молот» (как будто держат ракетку). 3. Мягкое отражение среднего мяча ракеткой через сетку, фокусируясь на правильном контакте. 4. Игра «Старт по цвету» (реакция на зрительный стимул).	1
	1. Усиление броскового стереотипа. 2. «Качели» — бросок из-за головы с акцентом на вращение корпуса. 3. Удержание мяча на ракетке с движением по кругу. 4. Ходьба по линии с мячом на голове (или плече).	1
	1. Итоговый контроль за полугодие. 2. Точность броска из-за головы (45% успеха). Игра: «Теннис ладонями» (счёт). 3. Игра: Мини-матч в напольный теннис с родителем (оценка игрового поведения). 4. Поза «Всадник» (с широкой стойкой).	1
	1. Удержание мяча на ракетке в движении. 2. Бросковые упражнения с ракеткой в руке (без мяча), фокусируясь на замахе и завершении. 3. «Несём блинчик» — ходьба и лёгкий бег с удержанием мяча на ракетке. 4. Ходьба по линии «змейкой» (боковой шаг).	1
	1. Попадание по неподвижному мячу. 2. Игра: «Падающая цель» — бросок в цель, которая опускается или катится. 3. Удар ракеткой по мячу, лежащему на конусе (удар снизу-вверх). 4. Прыжки с хлопком над головой.	1
	1. Набивание мяча (низкая амплитуда). 2. «Ловля с отведением» — ловля среднего мяча с небольшим отведением руки назад (амортизация). 3. «Фонтан» — набивание мяча на ракетку снизу (без отскока от пола), высота набивания — минимальная.	1

	4. Имитация боксерских ударов (руки поочередно).	
	1. Развитие чувства ракетки. 2. Игра: «Поймай и накинь» — ребёнок ловит брошенный родителем мяч на ракетку и мягко «накидывает» его обратно. 3. Игра: Мини-матч в напольный теннис: отражение мяча ракеткой, родитель подает только в центр. 4. Челночный бег с наклоном (коснуться пола/конуса).	1
Февраль	1. Работа с мячом, который катится. 2. Имитация удара справа и слева (хват «молот»).	1
	3. Удар ракеткой по мячу, который катится от родителя по полу (контроль направления). 4. Стойка на одной ноге с поворотами головы.	
	1. Усиление броска неведущей рукой. 2. Бросок среднего мяча в цель неведущей рукой (контроль точности 50% от ведущей). 3. Упражнение «Качели» — переключивание мяча с одной стороны ракетки на другую. 4. Упражнение «Крабик» (ходьба на четвереньках спиной вниз).	1
	1. Игра с мягким отскоком от стены. 2. Игра: «Эхо» — бросок мяча в стену и ловля его после отскока (контроль силы). 3. Игра: «Мягкое отражение» — ребенок отражает ракеткой мяч после мягкого отскока от стены. 4. Игра «Поймай свой мяч» — ребёнок подбрасывает и ловит до второго отскока.	1
	1. Синхронизация движения и удара. 2. Удар ракеткой по мячу после короткого шага вперед (шаг и удар). 3. Игра: «Перебрось» — ребенок бросает, родитель отражает ракеткой, ребенок ловит. 4. Прыжки через линию вперед и назад.	1
	1. Ускорение реакции на падающий мяч. 2. «Исчезающий мяч» — родитель держит мяч, роняет его, ребенок должен поймать мяч до того, как он коснется пола.	1

	3. Набивание мяча на ракетку с увеличением высоты (до уровня пояса). 4. Игры на реакцию на слуховой сигнал (хлопок, свисток).	
	1. Координация глаз-рука в динамике. 2. Игра: «Бросок в беге» — ребенок бежит вдоль линии и бросает мяч в движущуюся цель. 3. Удар ракеткой по мячу, который подброшен родителем (мягкий подброс). 4. Челночный бег 2 x 5 м с перекатами на полу.	1
	1. Ловля быстро движущегося мяча. 2. «Мяч-Бумеранг» — бросок мяча в стену под углом, ловля одной рукой (усложнение). 3. Игра: «Передача» — ребенок и родитель перебрасывают мяч через сетку, используя ракетку (мягкий удар). 4. Упражнение «Лабиринт» — пройти маршрут с выполнением команд.	1
	1. Переключение внимания. 2. Игра: «Теннис-Бросок» — по команде «Теннис» — играть ракеткой, по команде «Бросок» — бросать и ловить. 3. Мягкое отражение мяча с двух сторон ракетки (имитация удара справа и слева). 4. Удержание мяча на голове при ходьбе по кругу.	1
Март	1. Отражение с быстрым отскоком. 2. «Быстрый отскок» — отражение мяча ракеткой после быстрого (сильного) отскока от пола. 3. Игра: Мини-матч в настольный теннис: родитель бросает мяч, ребенок должен отразить его ракеткой. 4. «Скалолаз» (имитация лазания на месте).	1
	1. Улучшение восприятия траектории. 2. Игра: «Высокий бросок» — бросок мяча высоко в воздух и ловля его.	1

	3. Набивание мяча на ракетку с перемещением по заданным точкам. 4. Упражнение «Мельница» с поворотом корпуса.	
	1. Сокращение времени на принятие решения. 2. «Выбор» — родитель бросает два мяча одновременно, ребенок должен выбрать один и поймать его. 3. Игра: «Два удара» — ребенок ударяет по мячу, идущему справа, потом по мячу слева. 4. Игра «Цветная реакция» (реагировать только на определённый цвет конуса).	1
	1. Оценка сенсомоторной готовности. 2. Проверка скорости реакции (ловля падающего мяча) и точности броска. 3. Игра: Мини-матч в настольный теннис: фокус на самостоятельном отражении мяча. 4. Выполнение задания на баланс после активного бега.	1
	1. Контроль силы броска (дальность). 2. «Дальше-Ближе» — бросок в дальнюю цель и в ближнюю цель (контроль силы). 3. Удар ракеткой по мячу с направлением в правую и левую зону (через сетку). 4. Ходьба по бревну с изменением темпа.	1
	1. Бросок с перемещением. 2. «Бросок в движении» — ребенок бежит, получает мяч от родителя, и тут же бросает его в цель. 3. Игра: «Теннисные ворота» — отражение мяча ракеткой в ворота (узкую цель). 4. Упражнение «Кошечка» (прогибы спины).	1
	1. Зонирование игрового пространства. 2. Игра: «Моя и чужая зона» — броски через сетку, понимание концепции «аут». 3. Игра: Настольный теннис: введение штрафных очков за попадание в «чужую» зону. 4. «Ласточка» с фиксацией в течение 10 секунд.	1
	1. Оценка траектории.	1

	2. «Оцени траекторию» — ловля мяча после броска родителя с разной силой (высокий, низкий). 3. Удар ракеткой с разным темпом (быстрый, медленный). 4. Прыжки с хлопком под коленом.	
Апрель	1. Точность броска неведущей рукой. 2. Бросок среднего мяча в цель неведущей рукой с увеличением дистанции до 2.5 м. 3. Игра: «Перекасти по коридору» — перекашивание мяча ракеткой в узком коридоре (контроль направления). 4. «Повтори за мной» — имитация сложной последовательности движений родителя.	1
	1. Бросок с отскоком в цель. 2. Бросок среднего мяча в пол так, чтобы он после отскока попал в обруч (глазомер, сила). 3. Игра: «Теннис в паре» — родитель подает мяч под руку, ребенок отражает его. 4. Игра «Поймай хвост» (активная подвижная игра).	1
	1. Кооперация в бросковых играх. 2. Игра: «Цепочка» — парное упражнение, требующее синхронного броска и ловли. 3. Отражение мяча ракеткой с быстрым подходом и отходом от сетки. 4. Ходьба «по канату» (пятка к носку).	1
	1. Оценка игрового пространства. 2. Точность броска в дальнюю цель (3 м). 3. Игра: Мини-матч в напольный теннис: фокус на направлении отражения (вправо/влево). 4. Динамическая растяжка (махи ногами).	1
	1. Дифференциация силы и направления. 2. «Сила и угол» — чередование бросков: сильно и далеко; слабо и в угол. 3. Упражнение «Волчок» — вращение мяча на ракетке. 4. Игра «Стрелка» — реакция на направление, указанное родителем.	1
	1. Сочетание перемещения и удара.	1

	2. «Бег-бросок-бег» — активный челночный бег с выполнением броска. 3. Игра: Напольный теннис: ребенок должен переместиться к сетке после отражения мяча. 4. Поза «Самолет» с усложнением (поворот корпуса).	
	1. Чёткое выполнение ролей. 2. Игра: «Бросок-Партнер» — один бросает в цель, второй подает следующий мяч (быстрый обмен ролями). 3. Игра: «Парный теннис» — ребенок и родитель вместе отражают мяч (командная игра). 4. Обсуждение правил и честности в игре.	1
	1. Эмоциональная регуляция. 2. «Спокойный бросок» — бросок после неудачной попытки (работа с разочарованием). 3. Игра: Напольный теннис: введение счёта (1, 2, 3), отработка реакции на проигрыш. 4. Упражнения на дыхание и расслабление.	1
Май	1. Синхронность действий. 2. «Зеркало» — одновременный бросок и ловля с родителем. 3. Игра: «Салки с ракеткой» — бег с ракеткой, избегая касания. 4. Прыжки с чередованием рук и ног	1
	1. Умение справляться с неудачей. 2. Игра: «Перебрось препятствие» — броски через сложное или высокое препятствие (принятие ошибки). 3. Удар по мячу, который подброшен родителем, с фокусом на правильный контакт. 4. Усложнённый челночный бег (оббегание 4 конусов).	1
	1. Инициативность в игре. 2. «Я начинаю» — ребенок сам выбирает, когда и как начать бросок/игру. 3. Игра: «Передача по кругу» — групповое упражнение с мячом и ракеткой. 4. Удержание равновесия с закрытыми глазами (с поддержкой).	1
	1. Укрепление взаимосвязи.	1

	2. Игра: «Моя поддержка» — парное упражнение на доверие (родитель направляет ребенка с закрытыми глазами). 3. Игра: Мини-матч в настольный теннис: фокусируясь на радости от совместной игры. 4. Игры с элементами борьбы и преодоления сопротивления.	
	1. Оценка игрового поведения. 2. Умение конструктивно реагировать на ошибку в броске. 3. Игра: Ролевая игра «Теннисный матч» (роли игрока и судьи). 4. Игра «Построй башню» (планирование последовательности).	1
	1. Закрепление правил. 2. «Викторина правил» — вопросы о правилах игры и спортивном поведении. 3. Уверенное удержание мяча на ракетке при беге. 4. Упражнение «Квадрат» (передвижение по углам).	1
	1. Итоговый Тест. Оценка готовности. 2. Бросок среднего мяча в цель (диаметр 1 м) с 2–3 м. Требуется 50 % попаданий. Ловля мяча после отскока (80 %). 3. Мини-матч: самостоятельное отражение мяча после отскока, оценка игрового поведения. 4. Динамический баланс («Ласточка» после броска) и ловкость (челночный бег).	1
	1. Финал программы 2. Игра: Свободная игра с мячом (ребенок сам выбирает, что делать). 3. Обсуждение концепции «Красный мяч» (следующий этап). Вручение сертификатов. 4. Психологический фактор: оценка высокой внутренней мотивации к занятиям.	1
Итого:		72

Заключение

Представленная программа является тщательно структурированным, годовым (36 недель по 2 занятия в неделю / 72 занятия) планом адаптивной физической подготовки, предназначенным для детей 4–5 лет. Она служит критически важным "нулевым этапом" в системе подготовки к теннису, фокусируясь не на спортивном результате, а на формировании глубокой сенсомоторной и психофизической готовности.

Программа построена на принципе постепенного усложнения (от крупного мяча к ракетке, от статического баланса к динамическому), разделенной на четыре ключевых этапа:

- 1. Сентябрь–Октябрь (адаптация и базовый хват):** Фокус на освоении среды, крупного мяча и формировании базового хвата (ловля двумя руками).
- 2. Ноябрь–Декабрь (формирование стереотипа):** Закладка основы бросковой механики (шаг, перенос веса, замах) и введение ракетки как «расширителя руки» для контроля на полу.
- 3. Январь–Февраль (реакция и контакт):** Улучшение скорости реакции, переход к работе с ракеткой в воздухе и начало освоения удара по подброшенному мячу.
- 4. Март–Май (глубина и интеграция):** Совершенствование точности, контроля направления, интеграция ОФП в игровые ситуации и развитие социально-игровых навыков (кооперация).

Общее количество тренировок обеспечивает высокую системность и позволяет закрепить каждый новый навык через многократное повторение в вариативных игровых ситуациях.

Уникальность данной программы заключается в активном участии родителя. Этот формат имеет ряд неоспоримых преимуществ:

- 1. Мотивация и эмоциональная поддержка:** Присутствие родителя снижает тревожность и многократно усиливает внутреннюю мотивацию ребенка, делая процесс обучения удовольствием.
- 2. Качество выполнения:** Родитель обеспечивает индивидуальную помощь и своевременную коррекцию техники, что критически важно в возрасте 3–5 лет, где прямое подражание является основным методом обучения.
- 3. Воспитание спортивного характера:** Совместные игры создают безопасную среду для отработки социального взаимодействия, умения принимать проигрыш (эмоциональная регуляция) и следовать правилам игры (дисциплина).

Успешное освоение всех 72 тренировок гарантирует, что ребенок не просто ознакомился с мячом и ракеткой, но и сформировал прочные нейромышечные связи, необходимые для быстрого прогресса в дальнейшем. По завершении данной программы, ребенок готов перейти к занятиям по официальной методике «Теннис Красный Мяч», так как у него уже развиты: базовая координация, навыки контроля инвентаря, способность к быстрому принятию решений (реакция).

**Картотека игр
к адаптивной программе «Чемпионом стать хочу»
по настольному теннису для детей 4–5 лет , «Родитель + ребёнок»**

**I. Игры, направленные на развитие моторики и глазомера
(навыки ловли и броска).**

Цель: Совершенствование зрительно-моторной координации, формирование броскового стереотипа и развитие глазомера.

1. «Поймай облачко»

Цель игры: установление контакта, тренировка мягкой ловли мяча (шарика) двумя руками.

Описание: ребёнок и родитель стоят близко друг к другу. Родитель подбрасывает в воздух большой, очень лёгкий мяч или шарик (или воздушный шар), ребёнок ловит его двумя руками, стараясь не сжать. Акцент на мягкое приземление мяча в руки.

2. «Мяч-Прыгун»

Цель игры: ловля мяча после отскока, тренировка зрительного отслеживания.

Описание: родитель бросает средний мяч в пол перед ребёнком. Ребёнок должен поймать мяч двумя руками после одного отскока. Постепенно увеличивать силу броска (скорость отскока).

3. «Попади в Озеро»

Цель игры: точность броска мяча снизу, прицеливание.

Описание: на полу лежит большой обруч («озеро»). Ребёнок бросает средний мяч снизу двумя руками с короткого расстояния (2 м), стараясь попасть внутрь.

4. «Маятник»

Цель игры: увеличение дистанции при ловле мяча, точность обмена.

Описание: перебрасывание крупного/среднего мяча родитель-ребёнок с дистанции 1–1.5 м. Мяч летит по плавной, маятникообразной траектории.

5. «Бросок Ласточки»

Цель игры: динамический баланс в момент броска.

Описание: ребёнок выполняет бросок из-за головы или снизу. Сразу после броска он должен принять позу «Ласточка» (стоя на одной ноге, вторую отвести назад) и удержать её 3–5 секунд.

6. «Горячая Картошка»

Цель игры: скорость сенсомоторной реакции и переключение.

Описание: ребёнок и родитель быстро перебрасывают средний мяч друг другу с минимального расстояния (1 м), стараясь не задерживать его в руках. Цель — ускорить реакцию.

7. «Снайпер»

Цель игры: точность броска мяча с увеличением расстояния в вертикальную цель.

Описание: броски среднего мяча в вертикальную цель (мишень на стене) с расстояния 2–2.5 м. Оценка точности и силы.

8. «Бросок из-за Головы»

Цель игры: формирование базовой механики броска (замах, перенос веса).

Описание: бросок среднего мяча из-за головы с акцентом на шаг вперёд и перенос веса на переднюю ногу. Имитация теннисного замаха.

9. «Цепкий Тигр»

Цель игры: ловля мяча одной рукой (подготовленная), дифференциация хвата.

Описание: родитель подает средний мяч прямо под ведущую руку ребёнка. Ребёнок должен поймать мяч одной рукой, фиксируя хват. (Переход к ловле после отскока в следующих занятиях).

10. «Обмен Подарками»

Цель игры: перебрасывание мяча через препятствие, контроль траектории.

Описание: перебрасывание среднего мяча двумя руками через низкое препятствие (сетка, верёвка), стоя на расстоянии 1.5–2 м.

11. «Забрось Подальше»

Цель игры: развитие силы броска и координации (метание).

Описание: метание набивного (лёгкого) мяча двумя руками с места. Фокус на работе всего корпуса.

12. «Цепкий Медвежонок»

Цель игры: ловля мяча одной рукой после отскока (тестирование).

Описание: ловля среднего мяча одной рукой после одного отскока. Родитель подает мяч под руку. (Более сложный вариант "Цепкого Тигра").

13. «Бросок в Движении»

Цель игры: координация движения и броска.

Описание: ребёнок бежит вдоль линии, родитель подает ему мяч, и ребёнок должен бросить мяч в цель на стене, не останавливаясь. Фокус на сохранении равновесия при выполнении метательного действия.

14. «Исчезающий Мяч»

Цель игры: скорость реакции на внешний стимул (падающий мяч).

Описание: родитель держит средний мяч, роняет его. Ребёнок должен поймать его до того, как мяч коснется пола.

II. Игры на развитие контроля и направления

Цель: Начальное взаимодействие с ракеткой, освоение игрового пространства, контроль мяча и мягкое отражение

1. «Перекаати Колобок»

Цель игры: начальный контроль инвентаря на полу.

Описание: ребёнок толкает средний мяч по полу ладонью, а затем ракеткой, держа её двумя руками, по прямой линии. Постепенно переходит на одну руку.

2. «Змейка-Ракетка»

Цель игры: контроль направления и мелкая моторика.

Описание: ребёнок перекачивает мяч ракеткой между конусами или кеглями («змейкой»), не задевая их.

3. «Перекаати-Поле»

Цель игры: напольный теннис, контроль направления (мягкий старт).

Описание: мини-игра: перекачивание мяча ракеткой через низкую сетку (или верёвку). Задача — добиться того, чтобы мяч остался в зоне партнёра.

4. «Напольный Теннис»

Цель игры: мягкое отражение ракеткой, освоение правил.

Описание: игра на счёт (1, 2, 3) через низкую сетку. Ребёнок отражает мяч ракеткой после одного отскока. Родитель подает мяч под руку или мягко бросает.

5. «Мягкое Отражение (Ладонью)»

Цель игры: переход к ракетке, освоение траектории.

Описание: мягкое отбивание крупного мяча ладонью через низкую сетку (напольный теннис). Цель — направить мяч в поле партнёра.

6. «Несём блинчик»

Цель игры: динамический контроль, удержание мяча на ракетке.

Описание: ребёнок кладёт мяч на ракетку и должен пройти или пробежать по заданному маршруту, стараясь не уронить мяч.

7. «Фонтан (Низкое Набивание)»

Цель игры: развитие чувства ракетки (импульс).

Описание: ребёнок стоит на месте и набивает мяч на ракетку снизу (без отскока от пола) с минимальной высотой (до уровня колен).

8. «Поймай на Ракетку»

Цель игры: координация: ловля мяча на игровую поверхность.

Описание: родитель подбрасывает мяч. Ребёнок должен не ударить, а поймать мяч на игровую поверхность ракетки и удержать его.

9. «Теннис Ладонями»

Цель игры: освоение игрового поведения и правил (без ракетки).

Описание: игра через низкую сетку, отбивая мяч ладонью после одного отскока. Игра ведётся на счёт, для понимания концепции "попал/не попал".

10. «Теннисные Ворота»

Цель игры: точность отражения и прицеливание.

Описание: ребёнок отражения мяч через сетку (напольный теннис), целясь в узкие ворота, обозначенные конусами в зоне партнёра.

11. «Передай и Прими»

Цель игры: упражнение на остановку и контроль.

Описание: парное упражнение: родитель перекатывает мяч, ребёнок должен остановить его ракеткой, не дав ему прокатиться дальше.

12. «Отражение от Стены»

Цель игры: отражение с быстрым отскоком.

Описание: ребёнок стоит близко к стене и мягко отражает мяч ракеткой после отскока от стены (имитация короткой игры).

III. Игры, направленные на развитие ловкости и реакции

Цель: Развитие динамического баланса, ловкости, общей выносливости и исполнительных функций.

1. «Рельсы и Паровозик»

Цель игры: освоение пространства, ходьба по линии (баланс).

Описание: ходьба по начерченной линии (рельсам) или гимнастической дорожке с родителем за руку.

2. «Светофор»

Цель игры: скорость реакции на зрительный сигнал, торможение.

Описание: родитель выступает в роли «Светофора». На зелёный свет (зелёный конус поднят) — бег, на красный (красный конус) — немедленная остановка.

3. «Займи Свой Домик»

Цель игры: зонирование, быстрое перемещение.

Описание: дети бегают. По сигналу каждый должен быстро занять свой "домик" (обруч). Упражнение развивает понимание "своей" зоны.

4. «Ласточка»

Цель игры: развитие статического баланса.

Описание: стойка на одной ноге (поза «Ласточка») с фиксацией (5 сек.). На начальном этапе можно с опорой на родителя.

5. «Звериные Движения»

Цель игры: укрепление мышц корпуса и координация.

Описание: имитация движений животных: ходьба «крабиком» (на четвереньках спиной вниз), «медведем» (на четвереньках с прямыми коленями), «гусем» (полный присев), «кенгуру» (прыжками на двух ногах), «лягушка» (глубокий присед, руки касаются пола. Ребёнок выполняет мощный прыжок вверх и вперёд, приземляясь обратно в присед).

6. «Ножницы»

Цель игры: укрепление мышц пресса.

Описание: выполнение упражнения «Ножницы» лёжа на спине (перекрёстные махи ногами) в течение 10–15 секунд.

7. «Челночный Бег (простой)»

Цель игры: общая выносливость и скорость.

Описание: ребёнок бежит 5 м до конуса, касается его и возвращается обратно. Фокус на быстром старте и торможении.

8. «Два Сигнала»

Цель игры: усложнённая сенсомоторная реакция.

Описание: разные действия на разные сигналы (например, хлопок — прыжок, свисток — присед). Тренирует переключение внимания.

9. «Повтори за Мной (Исполнительные функции)»

Цель игры: планирование и последовательность действий.

Описание: родитель выполняет сложную последовательность движений (например, прыжок, присед, бросок). Ребёнок должен точно повторить последовательность.

10. «Старт по Цвету»

Цель игры: реакция на зрительный стимул.

Описание: ребёнок стартует (начинает бег или бросок) только тогда, когда родитель поднимет конус определённого цвета.

11. «Мяч на Голове»

Цель игры: динамический баланс с отягощением.

Описание: ходьба по линии или кругу с удержанием мяча на голове (или плече).

12. «Квадрат»

Цель игры: координация перемещения в пространстве.

Описание: передвижение по углам начерченного квадрата (или расставленных конусов) по команде: вперёд, назад, вправо, влево.

Конспект №1

Тема: Ловля мяча после отскока.

Цель: развитие зрительного отслеживания, освоение ловли мяча двумя руками после одного отскока.

Инвентарь: крупный, мягкий мяч; средний мяч; конусы или линии.

Часть тренировки	Содержание	Время
I. Вводная часть	Ходьба и игровой бег в колонне за родителем. О.Р.У.: Наклоны головы, круговые движения руками ("мельница", 5-6 раз), приседания с касанием руки родителя (5 раз). Вращение кистями и стопами, игра «Достань до потолка» (подъём на носки).	5 мин.
II. Основная часть	«Мяч-Прыгун» (ловля среднего мяча двумя руками строго после одного отскока). «Догони Мяч» (ловля с перемещением в сторону отскока). «Мяч-Гармошка» (ловля с амортизацией, руки отводятся назад). «Ловля сверху» (ловля подброшенного мяча в самой высокой точке). «Перекасти Колобок» (перекачивание крупного мяча ладонью по прямой). «Перекасти вдоль рельс» (контроль направления вдоль линии). «Введение ракетки» (перекачивание мяча ракеткой, держа двумя руками). «Догони свою ракетку» (бег с ракеткой в одной руке). «Стойка Цапли» (на одной ноге 5 сек., с опорой). «Ходьба по бревну» (по скамейке с поддержкой). «Прыжки-лягушка» (5 прыжков из полуприседа). «Бег-Торможение» (бег и немедленная остановка по команде «Стоп!»).	8 мин. 8 мин. 7 мин.
III. Заключительная часть	Ходьба с глубокими вдохами/выдохами. Легкая растяжка (наклоны, поза «кошечка»).	2 мин.

Конспект №2

Тема: Формирование механики броска из-за головы, начальный контроль мяча ладонью.

Цель: Развитие точности броска мяча сверху с шагом вперёд. Укрепление кисти через отбивание мяча.

Инвентарь: Средний мяч (для броска), крупный мяч (для отбивания), низкая сетка/веревка, конусы.

Часть тренировки	Содержание	Время
I. Вводная часть	Бег со сменой темпа. О.Р.У. с акцентом на плечи и имитацию броска.	5 мин.
II. Основная часть	«Бросок-Шаг» (бросок из-за головы с обязательным шагом вперёд неведущей ногой). «Снайпер» (бросок в вертикальную мишень с 2.5 м). «Ловля неведущей» (ловля одной неведущей рукой после отскока). «Обмен Подарками» (перебрасывание через низкое препятствие).	8 мин.
	«Отбивание ладонью вниз» (отбивание крупного мяча в пол). «Мягкое отражение ладонью» (отбивание ладонью через низкую сетку). «Теннис Ладонями» (мини-игра через сетку на счет). «Перекачивание в движении» (перекачивание мяча ладонью во время ходьбы).	8 мин.
	«Ходьба по канату» (пятка к носку по линии). «Звериные Движения: Медведь» (ходьба на четвереньках с прямыми коленями). «Два Сигнала» (быстрое переключение: хлопок/прыжок, свисток/присед). «Прыжки с хлопком под коленом» (координация).	7 мин.
III. Заключительная часть	Дыхательные упражнения, легкая растяжка.	2 мин.

Конспект №3

Тема: Начальное освоение ракетки как «расширителя руки», удержание мяча на ракетке.

Цель: Отработка контроля мяча на ракетке при ходьбе и освоение правильного хвата. Развитие динамического баланса.

Инвентарь: Средний мяч; облегченная ракетка; конусы; гимнастическая скамейка или линия.

Часть тренировки	Содержание	Время
I. Вводная часть	Бег с элементами (прыжки); О.Р.У. с акцентом на удержание инвентаря.	5 мин.
II. Основная часть	« Ловля мяча на ракетку » (ловля на струнную поверхность). « Бросок в дальнюю цель » (тест силы). « Бросок с поворотом корпуса » (акцент на разворот). « Ловля на ходу » (ловля мяча во время бега).	8 мин.
	« Перекаати ракеткой по прямой » (толкание мяча ракеткой, держа двумя руками). « Прогулка с яйцом » (ходьба с мячом, лежащим на ракетке). « Змейка-Ракетка » (перекаатывание через конусы). « Теннисные ворота » (перекаатывание в узкий целевой проход).	8 мин.
	« Баланс с ракеткой » (стойка на одной ноге, ракетка над головой). « Ходьба по линии с ракеткой » (динамический баланс). « Крабик » (ходьба на четвереньках спиной вниз). « Прыжки с перешагиванием » (чередование прыжков и перешагивания).	7 мин.
III. Заключительная часть	Дыхательные упражнения, легкая растяжка.	2 мин.

Конспект №4

Тема: Интеграция контроля мяча на ракетке с движением. Освоение узкого коридора перекачивания.

Цель: Отработка уверенного удержания мяча на ракетке в движении (ходьба/легкий бег). Развитие контроля направления при перекачивании.

Инвентарь: Средний мяч; облегченная ракетка; конусы; низкие планки/линии для коридора.

Часть тренировки	Содержание	Время
I. Вводная часть	Бег с ускорениями; О.Р.У. с акцентом на быстрые реакции и боковые наклоны.	5 мин.
II. Основная часть	« Ловля мяча на ракетку » (с увеличенного расстояния). « Бросок в движение » (бросок без полной остановки). « Бросок-Торможение » (бросок с немедленной фиксацией стойки). « Бросок с поворотом » (максимальное вращение корпуса).	8 мин.
	« Прогулка с яйцом (легкий бег) » (удержание мяча на ракетке во время бега). « Перекачи по коридору » (перекачивание в узком коридоре 40–50 см). « Набивание мяча (низкое) » (отработка контакта на минимальной высоте). « Парный теннис (перекат) » (одновременный перекат мяча с родителем).	8 мин.
	« Светофор » (реакция на цвет/сигнал). « Лабиринт по Командам » (выполнение 3-4 команд подряд). « Баланс с поворотом головы » (вестибулярная устойчивость). « Прыжки с чередованием » (вперед-назад и вправо-влево).	7 мин.
III. Заключительная часть	Дыхательные упражнения, легкая растяжка.	2 мин.

Конспект №5

Тема: Интеграция начального удара справа. Оценка скорости сенсомоторной реакции и координации.

Цель: Отработка базового замаха и контакта с мячом (удар по неподвижному мячу). Развитие быстрой реакции на падающий мяч.

Инвентарь: Средний мяч; облегченная ракетка; конусы; низкий конус/подставка.

Часть тренировки	Содержание	Время
I. Вводная часть	Бег со сменой темпа и направления. О.Р.У. с имитацией замаха справа.	5 мин.
II. Основная часть	« Бросок в дальнюю цель » (контрольная оценка точности). « Цепкий Тигр (одна рука) » (ловля одной рукой после отскока). « Исчезающий Мяч » (поймать мяч до касания пола). « Бросок с шагом и остановкой » (фиксация позы после броска).	8 мин.
	« Удар по мячу с конуса » (отработка базового удара справа). « Набивание мяча (с отскоком) » (контроль вертикального отскока ракеткой). « Парный теннис: подача родителя » (мягкое отражение подачи). « Контроль мяча с перемещением » (ведение мяча ракеткой вокруг конусов).	8 мин.
	« Светофор » (бег и остановка). « Повтори за мной » (воспроизведение последовательности движений). « Баланс после движения » (резкая остановка с фиксацией на одной ноге). « Поймай хвост » (активная игра на ловкость с родителем).	7 мин.
III. Заключительная часть	Дыхательные упражнения, легкая растяжка.	2 мин.

Конспект №6

Тема: Начальное освоение удара слева (бэкхенд). Контроль и направление мяча ракеткой после отскока.

Цель: Отработка базового замаха и контакта для удара слева (стационарно). Развитие силы неведущей руки и кросс-координации.

Инвентарь: Средний мяч; облегченная ракетка; конусы; низкий конус/подставка; низкая сетка/веревка.

Часть тренировки	Содержание	Время
I. Вводная часть	Бег с теннисной стойкой. О.Р.У. с акцентом на двуручный хват и замах влево.	5 мин.
II. Основная часть	« Бросок Неведущей » (развитие силы неведущей руки). « Бросок двумя руками снизу » (имитация базы двуручного удара). « Ловля на ходу одной рукой » (высокая координация). « Бросок-торможение » (контроль тела после броска).	8 мин.
	« Удар слева с конуса » (отработка удара слева двумя руками). « Напольный Теннис » (игра с контролем направления). « Набивание мяча (среднее) » (набивание до уровня груди). « Отражение от стены » (короткий удар у стены).	8 мин.
	« Челночный Бег с Броском » (скорость и координация). « Скрестные Движения » (касание противоположного колена/пятки). « Баланс после удара » (фиксация позы после имитации удара). « Велосипед и Лодочка » (сила пресса и спины).	7 мин.
III. Заключительная часть	Дыхательные упражнения, легкая растяжка.	2 мин.

Конспект №7

Тема: Сочетание ударов справа и слева (двуручный бэкхенд). Отработка контакта и общей выносливости.

Цель: Развитие способности быстро переключаться между ударами справа и слева. Улучшение выносливости и сложных координационных движений.

Инвентарь: Средний мяч; облегченная ракетка; конусы; низкая сетка/веревка.

Часть тренировки	Содержание	Время
I. Вводная часть	Бег с частой сменой направления. О.Р.У. с имитацией форхенда и бэкхенда.	5 мин.
II. Основная часть	« Бросок-самоподача » (контроль высоты подброса). « Мяч-Бумеранг » (ловля одной рукой после отскока от стены). « Ловля неведущей после отскока ». « Бросок в дальнюю цель ».	8 мин.
	« Удар-Челнок » (чередование ударов справа/слева по мячу на конусе). « Парный теннис: форхенд/бэкхенд » (софт-ралли с чередованием сторон). « Набивание мяча с контролем высоты » (чередование низкого/высокого набивания). « Отражение от стены » (короткий удар для воллея).	8 мин.
	« Челночный Бег (усложненный) » (увеличенная дистанция/повторения). « Скрестные Движения » (в быстром темпе). « Ходьба по линии с мячом на ракетке » (высокий уровень динамического баланса). « Ножницы и Лодочка » (силовая выносливость корпуса).	7 мин.
III. Заключительная часть	Дыхательные упражнения, легкая растяжка.	2 мин.

Конспект №8

Тема: Подготовка к подаче (вертикальный подброс) и освоение удара с лета (волей).

Цель: Отработка точного вертикального подброса мяча. Знакомство с коротким, фиксированным движением для удара с лета.

Инвентарь: Средний мяч; теннисный мяч (для подброса); облегченная ракетка; конусы.

Часть тренировки	Содержание	Время
I. Вводная часть	Бег с элементами прыжков. О.Р.У. с акцентом на плечи и короткий удар (волей).	5 мин.
II. Основная часть	«Точность подброса» (контроль вертикали, ловля над головой). «Бросок из-за головы с прыжком» (разгибание корпуса). «Бросок Ласточки» (динамический баланс). «Мяч-Бумеранг» (быстрая реакция).	8 мин.
	«Имитация удара с лета (у стены)» (короткий блок-удар без замаха). «Удар справа/слева с конуса» (чередование ударов). «Парный теннис: 5/5» (достижение 5 чистых ударов). «Прогулка с яйцом (стоп-кадр)» (удержание равновесия с паузами).	8 мин.
	«Дробящий шаг (Сплит-степ)» (имитация быстрого шага). «Старт по Цвету» (реакция на зрительный сигнал). «Ходьба по линии с мячом на голове» (высокий статический баланс). «Скрестные Движения» (быстрое выполнение).	7 мин.
III. Заключительная часть	Дыхательные упражнения, легкая растяжка.	2 мин.

Конспект №9

Тема: Закрепление всех изученных ударов (форхенд, бэкхенд, воллей) в динамике. Сложные координационные перемещения.

Цель: Отработка быстрого перехода между ударами и закрепление теннисной координации (скрестный шаг). Оценка готовности к игре на счет.

Инвентарь: Средний мяч; теннисный мяч; облегченная ракетка; конусы; низкая сетка/веревка.

Часть тренировки	Содержание	Время
I. Вводная часть	Бег с частой сменой направления. О.Р.У. с имитацией всех ударов и сплит-степа.	5 мин.
II. Основная часть	«Точность подброса (на скорость)» (быстрый темп). «Бросок в дальнюю цель». «Исчезающий Мяч». «Бросок с поворотом корпуса».	8 мин.
	«Треугольник ударов» (форхенд, бэкхенд, воллей по очереди). «Парный теннис на счет» (игра с ведением счета). «Набивание мяча (контроль высоты)» (самооценка контакта). «Имитация удара с лета в движении» (шаги вперед/назад для воллей).	8 мин.
	«Скрестный Шаг» (боковое перемещение к мячу). «Квадрат» (быстрый бег по углам). «Дробящий шаг и Старт» (имитация сплит-степа с выходом в сторону). «Мяч на голове в движении» (финальный тест динамического баланса).	7 мин.
III. Заключительная часть	Дыхательные упражнения, легкая растяжка.	2 мин.

Список использованной литературы:

1. Барчукова, Г. В. Теория и методика обучения теннису : учебник / Г. В. Барчукова, Р. У. Богданова. – Москва : Спорт, 2012.
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебник для академического бакалавриата / С. П. Евсеев. – Москва : Юрайт, 2019.
3. Злобенко, Е. В. Теннисная программа развития детей юниоров 14 лет и младше : методическое пособие / Е. В. Злобенко. – Астана : Федерация РК, 2011.
4. Злобенко, Е. В. Тренировка игроков начинающего и среднего уровня : методическое пособие / Е. В. Злобенко. – Астана : Федерация РК, 2011.
5. Котова, А. Е. Обучение теннису: Формирование техники и тактики у юных спортсменов / А. Е. Котова. – Минск : Вышэйшая школа, 2017.
6. Концепция об образовании Республики Казахстан
7. Программа «Школьная теннисная инициатива» - Федерация РК Астана 2008
8. Саутов, С. А. Физическое воспитание детей младшего возраста : учебное пособие / С. А. Саутов, Ж. Ж. Баяхметова. – Алматы : КазГУ, 2015.
9. Федерация РК «Развитие основ мини- тенниса» Астана -2009
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2010.
11. ITF Tennis Play and Stay: Руководство по обучению детей 10 лет и младше / International Tennis Federation. – Лондон : ITF, 2018.