

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска

Принята:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 6 от 30.05.2022г.

Утверждена:  
приказом № 100 от 31.05.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Школа мяча. Настольный теннис»

срок реализации программы: 1 год  
возраст детей 6 – 7 лет.

Шварц Марина Евгеньевна  
инструктор по физической культуре

г. Всеволожск  
2022 год

## Содержание:

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации Программы	4
1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.4 Планируемые результаты	7
1.5 Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы	7
2. Содержательны раздел	9
2.1 Содержание учебного курса	9
2.2 Комплексно-тематическое планирование	13
2.3 Система оценки результатов освоения Программы	13
3. Информационно-методическое обеспечение Программы	15
3.1. Список литературы	15
Приложение 1 Календарно-тематическое планирование	16
Приложение 2 Анкета для родителей	26

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

### Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча. Настольный теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»;

- Рекомендаций, утвержденных Министерством образования и науки 1 июля 2014 года за № ВК-102/09 «Методические рекомендации по решению задачи увеличения к 2020 году числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, в общей численности детей этого возраста до 70- 75 %».

При разработки дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча. Настольный теннис» были использованы:

- учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений «Школа мяча» Николаевой Н.И.;
- методическое пособие «Начальная подготовка в настольном теннисе» Команова В.В. и Барчуковой Г.В.

### **Актуальность программы.**

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают игры с мячом. Упражнения с мячом способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Элементарные движения настольного тенниса способствуют развитию координации движений, ловкости, вниманию, настойчивости, ребенок не только учится действовать с двумя предметами: мячом и ракеткой, но и приучается управлять направлением полета мяча, высотой его отскока, в зависимости от прилагаемых усилий, благодаря чему развивается мышечное чувство, необходимое дошкольником старшего возраста при подготовке к школе.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления и творческих способностей ребенка.

## **1.2 Цели и задачи реализации Программы**

### **Цель программы.**

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника.

Освоение разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его органов и систем. Обучение по программе «Школа мяча. Настольный теннис» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

## **Задачи.**

### 1. Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### 2. Развивающие:

- развивать мышечную силу;
- развивать гибкость;
- развивать выносливость;
- развивать проприоцептивную чувствительность;
- развивать скоростно-силовые способности;
- развивать координационные способности;
- содействовать развитию внимания, памяти;
- развивать мелкую моторику.

### 3. Воспитательные:

- развивать мышление
- развивать воображение
- развивать находчивость и познавательную активность;
- расширять кругозор;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### 4. Обучающие:

- знакомство с игрой настольный теннис
- знакомство с историей настольного тенниса
- знакомство с правилами игры в настольный теннис.

## **Направленность программы:**

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса

- укрепление мышц спины и таза
- увеличение гибкости и подвижности суставов
- развитие координации движений, ловкости
- формирование осанки
- укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия
- обучение базовым навыкам игры в настольный теннис

### **1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

#### **Возрастные особенности детей 6 – 7 лет.**

У ребенка 6 – 7 лет повышаются возможности саморегуляции поведения. Без напоминания взрослых, самостоятельно выполняет усвоенные правила и нормы, в том числе этические. Отстаивает свои этические правила и нормы, свои этические представления перед ровесниками и взрослыми.

На 6 – 7 году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получает повышенную нагрузку на позвоночник. Эту нагрузку необходимо снимать занятиями в спортивном зале. У детей 7-го года жизни происходит укрепление мышц и связок, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому амплитудные движения даются детям легче, чем мелкие, дифференцированные, требующие большой точности. В этом возрасте можно развивать внимание, восприятие, самоконтроль.

Срок реализации программы – 1 год.

### **1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы**

К концу обучения дошкольники должны овладеть рядом знаний, умений, навыков.

1. Знать название спортивного зала, правила поведения в нем, правила безопасности при занятиях настольным теннисом.
2. Уметь ориентироваться в зале, выполнять построения, перестроения.
3. Уметь правильным хватом держать ракетку.
4. Знать правила игры в настольный теннис.

5. Уметь набивать мяч на ракетке на правой и на левой стороне не менее 50 раз на каждой.
5. Уметь выполнять откидной удар слева.
6. Уметь выполнять правую, левую простую подачу.
7. Уметь выполнять откидной удар справа.
8. Уметь выполнять удар накатом слева.
9. Уметь выполнять удар накатом справа.
10. Уметь выполнять подставку справа.
11. Уметь выполнять подставку слева.
12. Уметь выполнять перемещения у стола.
13. Уметь выполнять завершающий удар справа.
14. Уметь выполнять завершающий удар слева.
15. Уметь выполнять подрезку справа.
16. Уметь выполнять подрезку слева.
17. Уметь выполнять простую быструю подачу справа.
18. Уметь выполнять простую быструю подачу слева.
19. Уметь выполнять подачу «Маятник».
20. Уметь принимать подачи.

## **1.5 Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы**

### **Формы обучения:**

1. Рассказ.
2. Обучающая часть.
3. Показательная часть.

### **Методы обучения:**

1. Наглядно-действенный (показ, объяснение).
2. Наглядный (демонстрации фото, видео).

3. Словесный (рассказ).
4. Практический (самостоятельная работа детей по заданию педагога).
5. Индивидуально-дифференцированный подход.

**Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая**

**Продолжительность занятия для дошкольников 6 -7 лет – 30 минут**

**Объем нагрузки в неделю – 1 час.**

### **Средства обучения**

#### **Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)**

№ п/п	Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
1.	Теннисные ракетки	По количеству детей
2.	Теннисные мячи	По количеству детей
3.	Стол для настольного тенниса	1 шт
4.	Мячи большого диаметра резиновые	По количеству детей
5.	Мячи малого диаметра резиновые	По количеству детей
6.	Скакалки короткие	По количеству детей
7.	Скакалка длинная	1 шт

### **Взаимодействие с родителями**

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1	Оформление информационного стенда	Сентябрь
2	Родительское собрание	Октябрь
3	Открытые занятия	Ноябрь Май
4	Анкетирование	Май

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание учебного курса**

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, одной рукой
2. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой.
3. Перебрасывание из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа, в движении).
4. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте и в движении.
5. Отбивание мяча одной и другой рукой на месте, в движении.
6. Броски мяча в цель, вдаль.
7. Обучение хватке ракетки и игровой стойке, удержание мяча на ракетке.
8. Упражнения для развития быстроты реакции.
9. Упражнения для развития ловкости.
10. Упражнения для развития координации движений.
11. Упражнения для развития гибкости.
12. Набивание мяча ракеткой, различные виды жонглирования.
13. Откидка слева у стены, у слола.
14. Поддача откидкой слева.
15. Откидка справа у стены, у стола.
16. Поддача откидкой справа.
17. Накат справа.
18. Накат слева.
19. Подставка справа.
20. Подставка слева.
21. Перемещения у стола.
22. Завершающий удар справа.
23. Завершающий удар слева.
24. Подрезка справа.

25. Подрезка слева.
26. Простая быстрая подача справа.
27. Простая быстрая подача слева.
28. подача «Маятник».
29. подача подрезкой.
30. Прием подач.

### **Теоретическая подготовка.**

Тема №1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего развития личности.

Тема №2. Настольный теннис в России и за рубежом.

Происхождение, история развития настольного тенниса в мире и в России.

Тема №3. Гигиенические знания.

Общие понятия о гигиене спорта. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования. Закаливание.

Тема №4. Техника безопасности.

Правила поведения. Причины травматизма. Требования к инвентарю и одежде. Поведение игроков на тренировках и на соревнованиях.

Тема №5. Оборудование. Одежда и инвентарь.

Оборудование. Уход за инвентарем и оборудованием. Требования к оборудованию.

Тема №6. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и волевые качества спортсмена. Воспитание характера.

Тема №7. Правила игры в настольный теннис. Проведение соревнований.

### **Практическая подготовка.**

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Построение, расчет. Колонна, шеренга, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в колонну по два, по три. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Бег с изменением скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы.

Упражнения для мышц туловища: упражнения, направленные на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища из различных исходных положений; поднимание ног из различных исходных положений.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках; вращения голеностопных суставов; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах; приседания на двух ногах; махи в различных направлениях; выпады; ходьба в полуприседе и в полном приседе; подскоки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с мячами: поднимание, опускание. Наклоны, повороты, перебрасывание из одной руки в другую, броски и ловля мяча двумя руками. Упражнения в парах.

Спортивные игры.

Баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам).  
Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры.

«Мяч вверх», «Мяч капитану», «Прыжки через длинную скакалку», «Третий лишний», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Выбивной», «Рыбак и рыбки».

Эстафеты.

Эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, с переноской, расставлением и собиранием предметов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Ускорения. Бег по кругу, бег восьмеркой.

Эстафеты. Беговые упражнения.

Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (большим, теннисным).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в длину с места, с разбега. Выпрыгивания. Прыжки со скакалкой. Упражнения с мячами большого диаметра: броски на дальность, ловля.

Упражнения на развитие выносливости.

Равномерный длительный бег. Переменный бег.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с мячами и без предметов. Удерживание мяча на ракетке на месте и с продвижением. Набивание мяча ракеткой на месте и с продвижением.

Упражнения на развитие гибкости.

Маховые движения руками, ногами с максимальной амплитудой, наклоны.

Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов.

Упражнения на растяжку.

### 3. Техническая подготовка

Техника передвижения.

Стойка теннисиста. Передвижение в стойке теннисиста вокруг стола, по залу. Ходьба спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег между кеглями.

Техника игры в настольный теннис.

Откидной удар слева. Откидной удар справа. Удар накатом слева. Удар накатом справа. Подставка справа. Подставка слева. Завершающий удар справа. Завершающий удар слева. Простая быстрая подача справа. Простая быстрая подача слева. подача «Маятник». Прием подач.

## 2.2 Комплексно - тематическое планирование

### Приложение № 1

#### Комплексно-тематическое планирование (дошкольники 6 – 7 лет)

### 2.2 Система оценки результатов освоения образовательной программы

Тема промежуточной аттестации	Содержание	Методические указания
Зачет по правильности хватки и игровой стойки	Визуальная оценка тренером правильности выполнения хватки и игровой стойки	Оценка производится по двухбалльной системе (правильно – не правильно)
Зачет по набиванию мяча на постоянную высоту на одной и на другой стороне ракетки поочередно	Сдача нормативов: - высокий уровень - 200 раз на одной стороне - уровень выше среднего - 100 раз на одной стороне - средний уровень - 50 раз на одной стороне - уровень ниже среднего - меньше 50 раз на одной стороне - низкий уровень - меньше 10 раз на одной стороне	В каждом упражнении - по три попытки
Зачет по набиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту	Сдача нормативов: - высокий уровень – 100 раз на одной стороне - уровень выше среднего – 50 раз на одной стороне - средний уровень – 25 раз на одной стороне - уровень ниже среднего – 15 раз на одной стороне	В каждом упражнении - по три попытки. Визуальную оценку достаточной контрастности дает тренер

	- низкий уровень – меньше 5 раз на одной стороне	
Зачет на знания правил игры в настольный теннис	Ответы на вопросы тренера	Каждый дошкольник отвечает на поставленный ему вопрос
Зачет по набиванию мяча на постоянную высоту на одной и другой стороне ракетки попеременно	Сдача нормативов: - высокий уровень - 80 раз на одной стороне - уровень выше среднего - 60 раз на одной стороне - средний уровень - 30 раз на одной стороне - уровень ниже среднего - меньше 15 раз на одной стороне - низкий уровень - меньше 5 раз на одной стороне	В каждом упражнении - по три попытки
Зачет по набиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту на разных сторонах ракетки попеременно	Сдача нормативов: - высокий уровень – 60 раз на одной стороне - уровень выше среднего – 30 раз на одной стороне - средний уровень – 15 раз на одной стороне - уровень ниже среднего – 10 раз на одной стороне - низкий уровень – меньше 5 раз на одной стороне	В каждом упражнении - по три попытки
Зачет на знания правил игры в настольный теннис	Ответы на вопросы тренера	Каждый дошкольник отвечает на поставленный ему вопрос

### 3. Информационно-методическое обеспечение программы

#### 3.1 Список используемой литературы

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
2. Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений «Школа мяча» Николаевой Н.И.;
3. Методическое пособие «Начальная подготовка в настольном теннисе» Команова В.В. и Барчуковой Г.В.;
4. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». Команов В.В., - М.: Информпечать, 2012г, - 192с.
5. «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым». профессор Радивой Худец – М.: Виста Спорт, 2013г., - 272с.
6. «Беседы о настольном теннисе. Методика и практика». Вартанян М.М., Команов В.В., - М.: ОАО «Авангард», 2010г., - 301с.