

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

Принято:
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2021г.

Утверждено:
приказом № 95 от 31.08.2021г.



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

срок реализации программы: 2 года

возраст детей 5 – 7 лет.

Шварц Марина Евгеньевна
инструктор по физической культуре

г. Всеволожск

2020 год

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование образовательной программы	7
3. Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы	8
4. Планируемые результаты	9
5. Система оценки результатов	10
6. Взаимодействие с родителями	12
7. Список литературы	13

1. Пояснительная записка

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);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г.)
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- 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 %».
- Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МДОБУ «ДСКВ «Южный»
- Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи МДОБУ «ДСКВ «Южный».

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.

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

Возрастные особенности развития детей 5 – 6 лет.

Ребенок 5 – 6 лет регулирует поведение на основе усвоенных норм и правил, своих этических представлений, а не в ответ на требования других людей. Без контроля со стороны взрослого, не отвлекаясь, может выполнять задания, доводить до конца начатую работу. Поведение становится более сдержанным. Дети в этом возрасте дружно играют, могут сдерживать агрессивные реакции, справедливо распределять роли, помогать друг другу.

Движения детей 5 – 6 лет становятся координированными, контролируются сознанием и могут регулироваться и подчиняться воле ребенка. Дети становятся более настойчивыми в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды.

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 – 2 года.

2. Учебно-тематическое планирование.

Вид подготовки	Количество часов	
	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	10	8
Общая физическая подготовка	17	13
Специальная физическая подготовка	17	20
Технико-тактическая подготовка	17	20
Контрольные испытания	1	1
Всего часов	62	62

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. Подача откидкой слева.
15. Откидка справа у стены, у стола.
16. Подача 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. Прием подач.
30. Топ-спин справа.

3. 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 – 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

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

К концу первого года 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.

К концу второго года обучения дошкольники должны уметь:

1. Уметь выполнять подставку справа.
2. Уметь выполнять подставку слева.
3. Уметь выполнять перемещения у стола.
4. Уметь выполнять завершающий удар справа.
5. Уметь выполнять завершающий удар слева.
6. Уметь выполнять подрезку справа.
7. Уметь выполнять подрезку слева.
8. Уметь выполнять простую быструю подачу справа.
9. Уметь выполнять простую быструю подачу слева.
10. Уметь выполнять подачу «Маятник».
11. Уметь принимать подачи.

5. Система оценки результатов освоения образовательной программы.

Тема промежуточной аттестации	Содержание	Методические указания
1 год обучения		
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	В каждом упражнении - по три попытки

	<ul style="list-style-type: none"> - средний уровень - 50 раз на одной стороне - уровень ниже среднего - меньше 50 раз на одной стороне - низкий уровень - меньше 10 раз на одной стороне 	
Зачет по набиванию мяча на разную, как можно более контрастную высоту	<p>Сдача нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - низкий уровень – меньше 5 раз на одной стороне 	В каждом упражнении - по три попытки. Визуальную оценку достаточной контрастности дает тренер
Зачет на знания правил игры в настольный теннис	Ответы на вопросы тренера	Каждый дошкольник отвечает на поставленный ему вопрос
2 год обучения		
Зачет по набиванию мяча на постоянную высоту на одной и другой стороне ракетки попеременно	<p>Сдача нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Сдача нормативов:	В каждом упражнении - по три попытки

можно более контрастную высоту на разных сторонах ракетки попеременно	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
Зачет на знания правил игры в настольный теннис	Ответы на вопросы тренера	Каждый дошкольник отвечает на поставленный ему вопрос

6. Взаимодействие с родителями

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

7. 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. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.1. 3049-13 (утвержденные постановлением главного государственного врача РФ № 26 от 15.05.2013г.).
4. Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений «Школа мяча» Николаевой Н.И.;
5. Методическое пособие «Начальная подготовка в настольном теннисе» Команова В.В. и Барчуковой Г.В.
6. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». Команов В.В., - М.: Информпечать, 2012г, - 192с.
7. «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым». профессор Радивой Худец – М.: Виста Спорт, 2013г., - 272с.
8. «Беседы о настольном теннисе. Методика и практика». Вартанян М.М., Команов В.В., - М.: ОАО «Авангард», 2010г., - 301с.