Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад присмотра и оздоровления №30 «Малышок» городского округа город Якутск

*Согласовано:*

Старший воспитатель

МБДОУ д/с №30 «Малышок»

Винокурова А.Г./\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

**по обучению детей старшего дошкольного возраста настольному теннису**

**«Веселый шарик»**

Инструктор по физической культуре:

Тимофеева Ю.В.

Якутск-2020г.

Содержание:

1. Целевой раздел программы
   1. Пояснительная записка ……………………………………………………………..…. 3
   2. Цели и задачи программы …………………………………………..……………..….. 4
   3. Принципы реализации программы ………………………………………………..…...4
   4. Предполагаемые результаты ………………………………………………..………….5
2. Содержательный раздел программы
   1. Формы организации двигательной деятельности ………………………………..…..6
   2. Содержание и структура программы по обучению детей 5-7 лет

настольному теннису «Весёлый шарик» ………………………………….…………..6

* 1. Система работы с родителями …………………………………………………………8
  2. Мониторинг эффективности реализации программы…………………………….…..8

Список литературы

Пояснительная записка

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольный тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом

Актуальность заключается в том, что она позволяет поддерживать двигательную активность дошкольников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Практическая значимость программы заключается в том, что у дошкольников 5-7 лет посредством овладения простейшими навыками игры в настольный теннис улучшиться здоровье, повышается двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек, наносящих своему здоровью и здоровью окружающих.

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста, срок реализации программы 1 год.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ Детский сад присмотра и оздоровления № 30 «Малышок» и следующими нормативными документами:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;

- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении;

- Законом Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

1.2. Цели и задачи программы

**Цель**: Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,

- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,

- развивать быстроту реакции,

- совершенствовать координацию и быстроту движений,

- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,

- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки

1.3. Принципы реализации программы

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы:

- принцип сознательности и активности;

- принцип наглядности;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип повторений;

- принцип постепенности;

- принцип доступности и индивидуальности;

- принцип непрерывности;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;

- принцип связи теории с практикой.

1.4. Предполагаемые результаты

Основными результатами выполнения программы по обучению настольному теннису «Весёлый шарик» является:

- укрепление здоровья детей;

- 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.

Методика оценки результатов реализации программы по обучению детей 5-7 лет настольному теннису «Весёлый шарик»

В объединении «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

Для оценки результатов реализации программы:

- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;

- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);

- Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, ловкость, глазомер, быстроту реакции и движений, подвижность в суставах).

- Формирование умений согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой.

- Выработка четких координированных движений.

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Организационные условия реализации программы

Программа предназначена для детей 5-7 лет и рассчитана на 1 год обучения. Норма наполнения подгруппы до 10 детей. 3 занятии в неделю. По 30 минут.

II. Содержательный раздел программы

2.1. Формы организации двигательной деятельности

Основной формой организации деятельности является кружка подгрупповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая;

- Индивидуальная;

- Круговая тренировка;

- Подвижные игры;

- Интегрированная деятельность;

- Сюрпризные моменты

2.2 Содержание и структура программы по обучению детей 5-7 лет

настольному теннису «Весёлый шарик».

Для удобства восприятия тем, освещаемых в программе, темы образовательной деятельности кружка представлены в виде таблицы.

Тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Месяц | Задачи |
| 1 | Сентябрь | 1.Знакомство детей со спортивной игрой настольный теннис.  2.Знакомство с ракеткой и мячом.  3.Упражнения с мячом на равновесие и ловкость.  4.Развивать ориентировку в пространстве.  5.Игры и игровые упражнения с мячом. |
| 2 | Октябрь | 1.Учить правильному выполнению движений с ракеткой (перекладывание, разучивание способов хватки ракетки)  2.Развивать мышечную силу рук.  3.Развивать умение работать с мелкими мячами.  4.Прокатывание теннисного мяча по столу рукой. |
| 3 | Ноябрь | 1.Броски мяча и ловля его двумя руками.  2.Развивать выносливость, равновесие, глазомер.  3. Обучение правильной стойке у стола («стойка теннисиста»).  3.Укреплять дыхательную систему.  4.Развивать уверенность в себе. |
| 4 | Декабрь | 1.Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (с приседанием, стоя на одной ноге).  2.Развитие координации движений.  3. Развивать мышечную силу рук.  4.Обучение правильным шагам у стола. |
| 5 | Январь | 1. Развитие быстроты реакции и быстроты движения.  2.Развивать выносливость, гибкость.  3.Развитие правильной осанки.  4. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля одной.  5.Подбрасывание мяча одной рукой вверх и ловля мяча на ракетку |
| 6 | Февраль | 1.Отбивание мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока его от стола, с помощью воспитателя.  2.Учить реагировать на визуальные контакты.  3.Совершенствовать точность движений.  4.Продолжать развивать быстроту реакции. |
| 7 | Март | 1.Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой.  2.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу кистей рук.  3.Воспитывать любовь к физкультуре.  4.Развивать ориентировку в пространстве.  5.Обучение правилам игры в настольный теннис. |
| 8 | Апрель | 1.Обучение технике толчком справа и слева.  2.Отработка ударов накатом.  3.Упражнять в сочетании данных элементов.  4.Продолжать развивать мышечную силу рук.  5.Закрепление правил игры в настольный теннис. |
| 9 | Май | 1.Отработка ударов срезкой.  2.Поочередные удары правой и левой стороной ракеткой.  3.Совершенствование технических и тактических приёмов игры в настольный теннис.  4.Совершенствовать развитие выносливости, равновесия, быстроты реакции. |

2.3 Система работы с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей.

- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

- установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

- вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

- включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Используются следующие формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций.

- беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

- дни открытых дверей.

- организация совместных мероприятий.

Методы, используемые педагогами в работе:

- анкета для родителей.

- беседы с родителями.

- беседы с ребёнком.

- наблюдение за ребёнком.

2.4 Мониторинг эффективности реализации программы

Задачи:

- выявить эффективность процесса реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису;

- выявить проблемы, характеризующие процесс реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису;

- провести корректирующие воздействия, направленные на приведение промежуточных результатов реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису в соответствие с намеченными целями.

В процессе мониторинга используется метод шкалирования. Данный метод измерения позволяет выявить соответствие результатов (промежуточных и итоговых) реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису заданным нормативам. Используются разные виды шкал.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трёхуровневой шкалы: ниже среднего, средний, высокий.

Ниже среднего уровень – представляет собой тот факт, когда ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Средний уровень – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

Высокий уровень – ребёнок самостоятельно выполняет предложенное задание.

Мониторинг эффективности реализации по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления умения детей по данному направлению, а на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

Планируемые результаты освоения программы

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

умеют обращаться с ракеткой;

1.Знать правила игры в теннис.

2. Знать правила техники безопасности во время игры.

3. Правильно принимать стойку теннисиста, правильно держать ракетку; 4. Уметь выполнять подачу;

5. Знать и уметь выполнять простейшие удары (подставки, толчки).

6. Продумывать тактику игры (перемещаться, занимая удобную позицию).

7. Владеть техникой самоконтроля (правильно дышать и расслабляться). 8. Уметь выстраивать бесконфликтные взаимоотношения с партнёрами по игре.

3.Организационный раздел

Организационные:

- создание системы взаимодействия всех субъектов физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности (дети, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители и медицинские работники);

- организация двигательной деятельности с использованием средств по обучению дошкольников настольному теннису.

Физкультурно-оздоровительные:

- наличие комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и их физического развития;

- организация мониторинга состояния здоровья и физического развития дошкольников;

Психолого-педагогические:

- организация мероприятий по обучению дошкольников настольному теннису;

- пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей;

- организация педагогического просвещения родителей;

- активное вовлечение родителей в мероприятия по обучению дошкольников настольному теннису

Материально-технические:

- Насыщенная пространственная предметно-развивающая оздоровительная и образовательная среда для обеспечения физических потребностей и эмоционального благополучия каждого ребенка

- Дидактические и наглядные пособия;

- современные средства ТСО;

- методическая литература;

- художественная литература;

- насыщенная пространственной предметно-развивающая:

- спортивный зал,

- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы

- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый воспитанник должен иметь:

- спортивную форму

- спортивную обувь.

Список литературы

1. Барчукова теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Невская ракетка. Программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста, Детство-Пресс, 2006.
3. Игры с мячом и ракеткой – пособие воспитателя старших групп детского сада – М., «Просвещение» - 82.