Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 390» Орджоникидзевского района г.Перми

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА:  Педагогическим советом  МАДОУ «Детский сад № 390» г.Перми  протокол № 1 от 30.08.2021г. | УТВЕРЖДЕНА:  Заведующим МАДОУ  «Детский сад №390» г. Перми  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Лукоянова С.В./  Приказ №90 от 31.08. 2021 |

**Программа дополнительного образования**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**6-7 лет по физическому развитию**

**«Играем в теннис»**

**На 2021-2022 учебный год**

**(срок реализации программы 1 год)**

Составил:

инструктор по

физической культуре

Игнатова Татьяна Николаевна

Пермь 2021 г.

**Оглавление**

1. Пояснительная записка…………………3-4
2. Учебно-тематический план…………….4-5
3. Содержание изучаемого курса…………6-7
4. Методическое обеспечение…………….8
5. Используемая литература………………9

**Пояснительная записка.**

В ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 64Закон 273 – ФЗ глава 7) отмечено, что дошкольное образование направлено на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, на развитие индивидуальных особенностей, на создание необходимых условий для успешного освоения образовательных программ, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста.

Разработка данной программы и создание кружка «Играем в теннис», является одним шагом к осуществлению оздоровления, формирования привычки к здоровому образу жизни и развития детей через игры и физические упражнения.

Большое место в гармоничном развитии детей занимают элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, волейбол и др.). Игры с теннисным мячом - это не только радость, хорошее настроение, но и своеобразная комплексная гимнастика. Упражнения с теннисными мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. Игра в теннис способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Игра и упражнения с теннисным мячом дают значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

В разделе «Физическое воспитание» «Программы воспитания в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в спортивных играх привлекает детей дошкольного возраста. Замечая это, воспитатели стараются приспособить спортивные игры к возможностям детей дошкольного возраста и удовлетворить потребность поиграть. Многие воспитатели обучают детей спортивным играм по собственной методике, предъявляя требования к технике выполнения действия с любыми видами мяча по своему усмотрению, часто используя случайный инвентарь. Другие, наоборот, пытаются перенести содержание и методику обучения из спортивной школы в детский сад, что не допустимо. С целью создания единой программы по спортивной игре в теннис, адаптированной к дошкольному возрасту, мной была изучена следующая литература: В.В. Кантан «Раннее физическое развитие ребёнка», В.Г. Гришин «Игры с мячом и ракеткой». В этой литературе отражены методы и приёмы организации спортивных игр. Обучение элементам игры в теннис требуют соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Всё это невозможно достигнуть только при проведении программных, плановых занятий детского сада. С целью этого и появилась необходимость разработки программы дополнительного образования, которая бы обеспечивала качественное и системное обучение детей действиям с теннисным мячом, теннисной ракеткой.

**Программа кружка «Играем в теннис» для детей подготовительного дошкольного возраста решает следующие задачи:**

- Элементы тенниса. Познакомить с историей возникновения игры в теннис. Обучать правильному хвату теннисной ракетки; учить отбиванию мяча на ракетке на месте и в движениях – приседание, ходьба, с поворотом ракетки; обучать удару толчком при подаче и приёме мяча. Обучаем игре на теннисном столе.

Таким образом, программа «Играем в теннис» не дублирует программу М.А.Васильевой, а вносит дополнительное содержание обучения детей элементам спортивных игр.

Она нацеливает на постепенное, последовательное обучение детей разнообразным элементам игр с теннисным мячом.

Занятия распределены в течение учебного года таким образом: по 8 занятий в месяц. Одно занятие повторяется на недели 2 раза. С целью эффективного обучения элементам игры. Сентябрь 2021 – апрель 2022.

Занятия проводятся подгруппами не более 10 человек, во вторую половину дня, два раза в неделю по 30 мин.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Содержание работы** | **Образовательная нагрузка** |
| **СЕНТЯБРЬ** | 1. Познакомить с историей возникновения игры в теннис.  2.Развивать координацию движений, глазомер.  3.Воспитывать чувства товарищества и ответственности.  4.Добавить уверенности и смелости в действиях с теннисным мячом через игры.  5.Обучать правильному хвату ракетки. | 8 ч. |
| **ОКТЯБРЬ** | 1.Развивать точность и глазомер при работе с т/мячом и ракеткой.  2.Учить соревновательным - игровым элементам с использованием т/мяча, ракетки.  3.Обучать удару толчком при подаче и приёме мяча.  4. Расширять и пополнять знания о игре в настольный теннис.  5.Учить игре на столе с сеткой. | 8 ч |
| **НОЯБРЬ** | 1.Продолжить обучение игре на столе с сеткой.  2.Приучать самостоятельно, использовать все знакомые элементы н/тенниса.  3.Разучивание стихов о теннисе.  4.Упражняемся в игре парами на столе  5.Учим игре на счёт в парах. | 8 ч. |
| **ДЕКАБРЬ** | 1.Повторение и закрепление пройденного материала.  2. Открытое занятие для родителей.  3.Закрытие 1 части игры в теннис.  Обобщение пройденного материала. | 8 ч. |
| **ЯНВАРЬ** | 1.Обогощать знания детей об игре, обучать счёту при подачах.  2.Развивать координацию движений,  глазомер.  3.Добавить уверенности и смелости в действиях с теннисной ракеткой.  4.Учить правильному и бережному  отношению к инвентарю.  5.Закрепить правила безопасности при действиях с т/ракеткой.  6.Закрепить умение проносить т/мяч между стоек на т/ракетке.  7.Добиваться отскока от  Ракетки мяча, правильного положения  туловища и хвата ракетки. | 4 ч |
| **ФЕВРАЛЬ** | 1.Обучать удару ракеткой по т/мячу  разными способами при подаче и  приёме т/мяча.  2. Расширять и пополнять знания о игре.  3.Развивать точность и глазомер при  работе с т/ракеткой и мячом.  4.Учить соревновательным - игровым  элементам с использованием т/ракетки и  т/мяча.  5.Приучать самостоятельно, использовать все знакомые элементы при работе с т/ракеткой и т/мячом.  6.Разучивание стихов о теннисе.  7.Эстафеты и игры по желанию детей.  8.Упражняемся в игре парами. | 8 ч. |
| **МАРТ** | Повторить занятие № 4 за февраль.   1. Кроссворд о теннисе. 2. Разминка. 3. Игра в парах.   4. Учим игре на счёт в парах.  5. Повторение и закрепление  пройденного материала. | 8 ч. |
| **АПРЕЛЬ** | Весь апрель игра теннис в парах. | 8 ч. |
| **МАЙ** | 1. Открытое занятие для родителей. 2. Обобщение пройденного материала. 3. Мониторинг | Итог 60 ч. |

**Цель программы:**

Формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни через постепенное, последовательное обучение детей подготовительного дошкольного возраста разнообразным элементам спортивной игры в теннис.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья.
2. Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
3. Формирование правильной осанки.

**Образовательные:**

1.Обучать детей правилам и элементам техники спортивных игр.

2.Расширять диапазон двигательных навыков и умений в самостоятельной деятельности.

3.Обогащать знания детей об истории возникновения спортивных игр.

4. Развивать физические качества - быстроту, скорость, ловкость, умение управлять своими движениями.

**Воспитательные:**

1. Приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений.
2. Воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному теннису
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.
4. Воспитывать морально-волевые качества: самостоятельность, выдержку, выносливость.

**Концептуальные положения:**

1. Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма и взаимопомощи.
2. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы, социальная успешность.
3. Ребенок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Оптимальный психологический климат – залог полноценного психомоторного развития детей.
4. Ребенок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и окружающего мира.
5. Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребенок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

**Принципы реализации программы:**

а) Доступность:

-учёт возрастных особенностей детей;

-адоптировать материал к возрасту детей.

б) Систематичность и последовательность:

-постепенная подача материалов от простого к сложному;

-закрепление и повторение усвоенных правил и норм.

в) Динамичность:

-интеграция программы в разные виды деятельности.

г) Дифференциация:

-учёт возрастных особенностей;

д) Безопасность:

-создание благоприятной среды для усвоения норм и правил спортивных игр.

**Условия реализации:**

1. Специально организованное обучение (подгруппы до 10 человек).
2. Занятие два раз в неделю.
3. Включение дополнительного материала об истории возникновения спортивной игры.
4. Организация дополнительной предметно - развивающей среды в группах, способствующей обогащению навыков и умений детей в действиях со спортивным инвентарём (приложение №1)
5. Работа с родителями, предполагает взаимодействие родитель-ребёнок-педагог. Включаются формы работы с родителями: открытые занятия, индивидуальные беседы, рекомендации.
6. Мониторинг. Разработаны и апробированы критерии усвоения программных задач.

**Методы реализации обучения элементам спортивных игр.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Практические** | **Словесные** | **Наглядные** |
| 1.Создание дополнительной развивающей  среды, обеспечивающей  доступное обучение  спортивным играм.  2.Организация двигательной активности, обеспечивающую плотность занятия.  4.Создание соревновательных ситуаций.  5.Подвижные игры. | 1.Беседы.  2.Заучивание стихотворений,  загадок, скороговорок о мяче.  3.Инструкции.  4.Консультация для родителей  по их желанию. | 1.Организация фото выставки.  2.Рассматривание иллюстраций, схем.  3.Личный показ упражнений  детьми и инструктором. |

**Ожидаемый результат:**

1. Укрепление здоровья и выработка у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

2. Приобретение навыков самостоятельной организации спортивных игр.

3. Обогащение духовного мира ребёнка, обеспечение эмоционального благополучия и создание внутренних предпосылок для дальнейшего физического, психического и личностного развития.

4. Развитие физических качеств - быстрота, скорость, ловкость, умение управлять своими движениями.

**Этапы реализации программы:**

1.Реклама и запись с целью выявления желающих посещать кружок (сентябрь)

2.Общее родительское собрание. Презентация работы кружка «Теннис и бадминтон» (сентябрь)

3.Мониторинг двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста (октябрь) Выявление уровня освоения детьми элементов спортивных игр в теннис и бадминтон.

4.Рекомендации воспитателям и родителям (октябрь)

5.Создание дополнительной развивающей среды в группах (в течение года)

6.Практическая деятельность по реализации программы (сентябрь – май)

7.Повторный мониторинг ( май)

8.Итоговое занятие для родителей (май)

Диагностика элементов игры в теннис.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф. И. ребёнка. | Удержание т\мяча на т\ракетке стоя на месте. | | Отбивание т\мяча на т\ракетке стоя на месте. | | Отбивание т\мяча при ходьбе. | | Отбивание т\мяча во время приседания. | | Отбивание т\мяча при повороте т\ракетки. | |
| Начало уч\года | Конец уч\года | Начало уч\года | Конец уч\года | Начало уч\года | Конец уч\года | Начало уч\года | Конец уч\года | Начало уч/года | Конец уч/года |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБОЗНАЧЕНИЯ ТАБЛИЦ ДИАГНОСТИКИ:**

**Теннис:**

С-секунды.

М-минуты.

< больше 30 секунд.

+ очень хороший результат.

на100% обучились.

Цифры - обозначают количество раз.

**Условные обозначения:**

**ОРУ –** общеразвивающие упражнения.

**н/теннис** - настольный теннис.

**т/мяч** - теннисный мяч.

**Д/у** - дыхательные упражнения.

**П/и** - подвижная игра.

**Ч** - № части занятия.

**См** - смотри.

**м/п** – игра малой подвижности.

Материально – техническая база для занятий:

физкультурный зал;

мячи малого размера;

теннисные ракетки;

теннисные шарики;

теннисный стол.

Список литературы:

Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой / Москва «Просвещение» - 1982

Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. - М., 1989.  
Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. - М., 1991

Байгулое Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин - М., 1999.  
Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.