



УТВЕРЖДАЮ
РУКОВОДИТЕЛЬ (ЗАВЕДУЮЩИЙ)
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 64»
«Детский сад № 64»
С.С. ЗИНКОВА

Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Детский сад № 64 «Мармеландия»

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Настольный теннис»**



г. Петрозаводск, ул. Ключевая, д. 24 а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», далее Программа, разработана на основе учебного пособия Богушас В. М. Играем в настольный теннис. Представленная программа предназначена для обучения детей старшего дошкольного возраста 5-8 лет.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок смог удовлетворить свои потребности в двигательной активности, снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Настольный теннис популярен во всем мире. В нашей стране им занимаются миллионы людей. Теннисисту необходима не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта. Поэтому к таким качествам, как быстрота одиночного движения и темп движения, координация, гибкость, прыгучесть и скоростно-силовая выносливость, предъявляются особые требования. Все перечисленные качества необходимы детям в процессе их дальнейшей жизни.

Обучая детей игре в настольный теннис, следует учитывать особенности их восприятия информации. Именно разнообразные подвижные игры создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса. В играх с мячом разного диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также ходьбе, перемещениях, прыжках. Во время проведения подвижных игр с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка.

Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей. В игре настольный теннис создаются благоприятные условия для воспитания положи-

тельных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои поступки. В данной программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой и (без ракетки). Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу), передачей, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой мячом у стола (через сетку) – дети учатся переправлять мяч через сетку.

Новизна дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Настольный теннис» заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для обучающихся 5-8 лет. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Цель программы: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом.
- создание условий в процессе занятий настольным теннисом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобретение разносторонней физической подготовленности
- воспитание черт спортивного характера
- овладение основами техники настольного тенниса
- дать понятия о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта
- ознакомление с правилами игры в теннис
- ознакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, со свойствами целлулоидного мяча;
- формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей
- формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений
- развивать ловкость, глазомер, быстроту движений

- воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий в игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

Краткая характеристика программы:

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес у них вызывают спортивные игры.

Настольный теннис популярен во всем мире. В нашей стране им занимаются миллионы людей. Теннисисту необходима не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта. Поэтому к таким качествам, как быстрота одиночного движения и темп движения, координация, гибкость, прыгучесть и скоростно-силовая выносливость, предъявляются особые требования. Все перечисленные качества необходимы детям в процессе их дальнейшей жизни. Обучая детей игре в настольный теннис, следует учитывать особенности их восприятия информации. Именно разнообразные подвижные игры создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

Настольный теннис — эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы в настоящее время подрастающему поколению.

Программа «Настольный теннис» предназначена для обучения детей старшего дошкольного возраста 5-8 лет.

Срок реализации: 2 года

Возраст детей: 5-8 лет

Формы организации обучения

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» осу-

ществляется в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг подгруппами по 8-12 человек в МДОУ «Детский сад № 64»:

- с детьми шестого года жизни - 2 раза в неделю продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого (восьмого) года жизни - 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

Программно-методическое обеспечение:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Богушас В. М. Играем в настольный теннис. М.— М.: Просвещение, 1987.
5. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). -М Советский спорт, 1990
6. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989.
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Содержание

Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (5 - 8 лет). Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

- принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом
- принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны
- принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора

- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности

Структура проведения занятий:

Часть занятия	Длительность	Темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	7 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой	18 минут	Выше среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения)	5 минут	Умеренно-медленный

Форма занятий – коллективная, подгрупповая. По особенностям коммуникативного взаимодействия – игра, соревнования, развлечения. Предлагая выполнение задания в парах, учитываются симпатии дошкольников, уровень их игровых навыков, темперамент.

Первый год обучения (5-6 лет)

При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки
- неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки
- непрерывное обучение спортивной техники
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся
- одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма

Учебный план

Этап подготовки	Вид подготовки	Количество часов
Спортивно оздоровительная группа (СО)	Общая физическая подготовка	20
	Специальная физическая подготовка	25
	Технико-тактическая подготовка	14
	Теоретическая подготовка	9
	итого	68

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под теоретической подготовкой на спортивно оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики избранного вида спорта. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме бесед. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

В данном разделе представлен следующий материал:

- Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Дисциплина, как основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение.
- Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
- Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание.
- Правила соревнований по настольному теннису

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Для развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;

- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости;

Приемы и упражнения для развития ловкости:

- Усложнения выполнения стандартных упражнений:
- Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища;
- Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:
- Ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- Броски набивного мяча из положения, сидя, лежа, спиной к партнеру.
- Жонглирование.

Приемы и упражнения для развития быстроты

1.Тренировка быстроты отдельных движений:

- прыжки вверх;
- прыжки, бег на 10 – 30 метров из нестандартных положений;
- одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов.

2.Развитие способностей к высокому темпу (частоте) движений:

- бег на короткие отрезки;
- запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой

Приемы и упражнения для развития силы.

1.Прыжки:

- в длину с места;
- вверх с места;
- в сторону с места;
- через гимнастическую скамейку.

2.Бег на 30, 50, 100 метров.

3.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Обучающиеся должны знать:

- 1.Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- 2.Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для игры в настольный теннис. Специальная физическая подготовка основывается на базе общей физической подготовленности обучающихся.

- Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

Обучающиеся должны знать:

-Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП); -Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных теннисистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частями, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия. В данном разделе представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры. В программе показываются приемы освоения техники игры в настольный теннис для спортивно-оздоровительных групп.

Привыкание к мячу и ракетке:

1.1.Набивание мяча правой стороной ракетки.

1.2.Набивание мяча правой стороной ракетки с различной высотой отскока.

- 1.3.Набивание мяча левой стороной ракетки.
- 1.4.Набивание мяча левой стороной ракетки с различной высотой отскока.
- 1.5.Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки.
- 1.6. Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки с различной высотой отскока.
- 1.7.Повтор упражнений 1.1 –1.6 сидя на полу или скамейке.

Данные упражнения служат для того, чтобы обучающиеся смогли привыкнуть к отскоку мяча, соразмерять силу удара и высоту отскока от ракетки, контролировать угол наклона ракетки и траекторию полета мяча. Тактическая подготовка должна строиться на основе наблюдения и анализа соревновательной деятельности обучающихся, беседы с тренерами, теннисистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков игр в настольный теннис.

Тактическая подготовка на начальном этапе включает в себя:

1. Выбор позиции
2. Игра в «круговую» вправо и влево
3. Свободная игра на столе
4. Игра на счет из одной, трех партий
5. Тактика игры с разными противниками
6. Основные тактические варианты игры
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.
- Технику безопасности при выполнении элементов тактики.

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА. СОРЕВНОВАНИЯ

В игровой подготовке юных теннисистов имеют место следующие спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
- Основные правила настольного тенниса.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Программой «Настольный теннис» предусматривается проведение следующих соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по настольному теннису.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и настольному теннису между группами. Кроме того, занимающиеся принимают участие в районных соревнованиях среди дошкольников.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся
- укрепление здоровья обучающихся
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис

К концу первого года обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями, умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим

Второй год обучения (6-8 лет)

Учебный план

Этап подготовки	Вид подготовки	Количество часов
Спортивно оздоровительная группа (СО)	Общая физическая подготовка	20
	Специальная физическая подготовка	27
	Технико-тактическая подготовка	12
	Теоретическая подготовка	9
	итого	68

К концу второго года обучения, обучающиеся овладевают следующими знаниями, умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева

- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим
- рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой,
- средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности

Показатели эффективности реализации программы

1. Систематичность посещения занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» обучающимися.
2. Применение индивидуального подхода к обучающимся с учётом специфики их развития.
3. Применение обучающимися полученных знаний и умений в самостоятельной и познавательной деятельности.

Материально – техническая база для занятий:

- физкультурный зал;
- мячи малого размера;
- теннисные ракетки;
- теннисные шарики
- теннисный стол

Наглядный материал:

- Иллюстрации видов спорта;
- Игровые атрибуты;
- Стихи, загадки;
- Ноутбук, мультимедийный проектор

Специальные условия для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» с учетом особенностей пси-

хофизического развития указанных категорий, обучающихся (в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии).

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных методов обучения и воспитания, специальных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, проведение групповых и индивидуальных занятий, обеспечение доступа в здание организации, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки обучения по Программе могут быть увеличены с учетом особенностей психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами обеспечивается:

а) *для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению*; адаптация официального сайта организации, информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

б) *для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху*: предоставление надлежащих звуковых средств воспроизведения информации.

Численный состав подгруппы может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов до 8 человек. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных кабинетах, группах.

Содержание дополнительного образования детей и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов определяются *индивидуальной адаптированной образовательной программой*.

Общие принципы и правила:

- индивидуальный подход к каждому обучающемуся;

- предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала, и средств наглядности, динамические паузы);
- использование методов, активизирующих познавательную деятельность, развивающих их устную речь.
- проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности;

Эффективными приемами воздействия на эмоциональную и познавательную сферу обучающихся с особенностями в развитии являются:

- игровые ситуации;
- дидактические игры, которые связаны с поиском видовых и родовых признаков предметов;
- игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими;
- психогимнастика и релаксация, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы, особенно в области лица и кистей рук.