

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 390» г. Перми**

**«Программа дополнительного образования
для детей старшего дошкольного возраста
6-7 лет по физическому развитию
«Играем в теннис»
на 2023-2024 учебный год
(срок реализации программы 1 год)**

Составил: инструктор по
физической культуре

Игнатова Татьяна Николаевна

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его вернуть назад в соответствии с правилами.



• *Цель программы:*

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни через постепенное, последовательное обучение детей старшего дошкольного возраста разнообразным элементам спортивной игры - настольный теннис.



Спортивные игры привлекают детей дошкольного возраста своей: эмоциональностью, динамичностью, разнообразием действий и игровых ситуаций.

Литература:

В.В Кантан «Раннее физическое развитие ребёнка»,

В.Г. Гришин «Игры с мячом и ракеткой».

Здесь отражены методы и приёмы организации игры в теннис. 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.

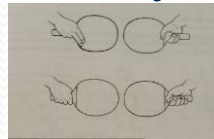


*Программа кружка
«Играем в теннис»
решает следующие задачи:*



- Познакомить с историей возникновения игры.

- Обучать правильному хвату теннисной ракетки, подаче, приёму мяча в игре.



- Учить отбивать мяч на ракетке стоя на месте и в движениях: ходьба, приседание, поворот ракетки кистью руки.

- Учить игре на т/столе.



В программе:

- Пояснительная записка
- Учебно-тематический план
- Содержание изучаемого курса
- Методическое обеспечение
- Используемая литература

- Программа нацеливает на постепенное, последовательное обучение детей разнообразным элементам игр с теннисным мячом.
- Занятия распределены в течение учебного года таким образом: 8 занятий в месяц. Одно занятие повторяется на недели 2 раза. С целью эффективного обучения элементам игры.
- Занятия проводятся подгруппами не более 10 человек, во вторую половину дня, два раза в неделю по 35 мин.
- Срок проведения: сентябрь 2023 – май 2024.

Сроки	Содержание работы	Образовательная нагрузка
СЕНТЯБРЬ	<ol style="list-style-type: none"> 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 часов
ОКТАБРЬ	<ol style="list-style-type: none"> 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 часов
НОЯБРЬ	<ol style="list-style-type: none"> 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 часов
ДЕКАБРЬ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение и закрепление пройденного материала. 2. Открытое занятие для родителей. 3. Закрытие 1 части игры в теннис. <p>Обобщение пройденного материала.</p>	8 часов

<p style="text-align: center;">ЯНВАРЬ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Обогащать 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. 	<p style="text-align: center;">4 ч</p>
<p style="text-align: center;">ФЕВРАЛЬ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p style="text-align: center;">8 ч.</p>

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	Итого 60 ч.

- **Этапы реализации программы:**

- 1.Реклама и запись с целью выявления желающих посещать кружок (сентябрь)
- 2.Общее родительское собрание. Презентация работы кружка «Играем в теннис» (сентябрь)
- 3.Мониторинг двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста (октябрь). Выявление уровня освоения детьми элементов спортивной игры в теннис.
- 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)

ОБОЗНАЧЕНИЯ ТАБЛИЦ ДИАГНОСТИКИ:

Теннис:

С-секунды.

М-минуты.

< больше 30 секунд.

+ очень хороший результат.

на 100% обучились.

Цифры - обозначают количество раз.

Условные обозначения текста в программе:

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.

Вывод:

Дети в дошкольном возрасте легко осваивают упражнения любой сложности.

Систематические занятия настольным теннисом дают детям не только физическое здоровье, умение владеть техникой игры, но и развивают волю, целеустремлённость, дисциплинированность, ответственность и взаимовыручку.

