

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Настольный теннис
«Дьулуур»

Возраст детей: 5-7 лет

Составитель: инструктор по физической
культуре Уваровская Мария Алексеевна

2023г.

Пояснительная записка.

| Структурный элемент Пояснительной записки | Описание, комментарии |
|---|--|
| Направленность программы | <p>Дополнительная общеобразовательная программа имеет направленность на эффективность физического воспитания для детей дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.</p> <p>Физкультурно-спортивная</p> <p>Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.</p> |
| Актуальность | <p>Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра. Особенность Рабочей программы дополнительного образования «Настольный теннис» - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, воспитание ценностного отношения к собственному здоровью.</p> <p>Применение спортивных игр и с мячом и ракеткой в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании скоростных и координационных способностей. Также в играх с элементами настольного тенниса совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов. Разнообразные движения развивают потенциал мелкой и крупной моторики. Ориентировочная деятельность способствует развитию мышления.</p> <p>В программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой (и без ракетки).</p> |
| Цель | <p>- гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.</p> <p>Ознакомление с элементами спортивных игр с мячом.</p> <p>укрепление физического и психического здоровья и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;</p> |
| Задачи | <p>развитие физических качеств (скорости реакции, гибкости, ловкости, выносливости, координации, глазомера);</p> <p>накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</p> <p>формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; интереса к занятиям физической культурой с элементами тенниса;</p> |

| | |
|---|---|
| | воспитание волевых качеств: волю к победе, чувство уверенности в себе, решительность, смелость; содействие формированию у детей принципов здорового образа жизни. |
| Отличительные особенности программы | Данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе обучения детей игры в настольный теннис, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач. |
| Адресат программы | Программа рассчитана для детей в возрасте от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе группа). |
| Формы обучения | Очная. |
| Особенности организации образовательного процесса | Занятия организуются в группе или индивидуально. Группы могут быть одного возраста или разновозрастные. При условии реализации программы в разновозрастной группе, указывается специфика реализации программы в разновозрастной группе. Если разновозрастная группа охватывает более широкий возрастной спектр детей, то необходимо пояснить, каким образом дифференцируется образовательный процесс с учетом норм СанПиН по продолжительности занятий, с учетом уровня физического развития, с учетом уровня развития психических процессов (особенностей развития процессов восприятия информации, внимания, процессов мыслительной деятельности, памяти и т.д.). |
| Режим занятий | 1 раз в неделю |
| Планируемые результаты | Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту. Успешное освоение Программы также призвано развить у ребенка первичные представления о себе, семье, обществе и, что особенно важно, создать предпосылки последующей учебной деятельности – умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции. |
| Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов | Достижение планируемых результатов отслеживаться в процессе наблюдения, анализа продуктов детской деятельности, анализа выполнения упражнений, беседы с детьми и т.п. Способами фиксации результатов могут выступать: видеозапись, грамота, готовая работа, протокол соревнований, фото, отзывы родителей, сертификат и др. |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Формы подведения итогов | Итоговые занятия, соревнования между группами, физкультурные развлечения, спортивные праздники, соревнования с родителями. |
| Материально-техническое обеспечение | Теннисный стол, теннисная сетка, ракетки, мячи для настольного тенниса. |
| Информационное обеспечение | Аудио-, видео-, фото-, интернет источники |

Сетка занятий

| №п/п | Содержание занятий | Месяцы | | | | | | | | | Всего |
|------|--------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | яб рь | | | | рь | ал ь | | ль | | |
|----|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 1. | Вводное занятие. | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 2 | Теоретические занятия | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 3. | Практические занятия: | | | | | | | | | | |
| | Общая физическая подготовка | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 6 |
| | Специальная физическая подготовка | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| | Техническая подготовка: | | | | | | | | | | |
| | Упражнения с мячом и ракеткой | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 6 |
| | Имитация передвижений | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | 3 |
| | Имитация ударов | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | 3 |
| | Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 |
| | Игра ударами на столе по элементам | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 |
| 4 | Свободная игра | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 5 | Групповая игра на столе | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| 6. | Игра на счет | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| 7. | Контрольные упражнения | | | | | | | | | | 2 |
| | | | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | |
| 8. | Итоговое занятие | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| | В с е г о | 0 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 36 |

Календарно-тематический план

| Месяцы | Кол-во занятий | Время | Тема занятия | Содержание |
|--------|----------------|-------|--------------|------------|
|--------|----------------|-------|--------------|------------|

| | | | | |
|---------|---|--------------|---------------------------------------|---|
| Октябрь | 4 | 25 - 30 мин | Знакомство с теннисом | Беседа на тему «История возникновения игры». Игры «Передай мяч», «Выстрели мячом», «Подбрось мяч», «Перебрось мяч», «успей поймать», «из обруча в обруч», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», упражнения «выстрели мячом» |
| Ноябрь | 4 | 25 - 30 мин | Игры с теннисным мячом | Беседа: «Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис», «Правила игры в настольный теннис». Игры «Мяч о стену», «Попади в круг», «Мяч в обруч», «от пола в стенку», «Вертушка», «Мяч через сетку», «Послушный мяч», «Мяч по дорожке», «Мяч по кочкам» |
| Декабрь | 4 | 25 - 30 мин | Упражнения с мячом | Беседа: «Правила безопасности при выполнении упражнений». Упражнения с мячом, упражнения с ракеткой см. В.Г. Гришин. «Игры с мячом и ракеткой», эстафета с мячом, игры «Поймай мяч с пола на ракетку», «Поймай мяч в воздухе», «Мяч от стены на ракетку», «Загони мяч в обруч», |
| Январь | 4 | 25 - 30 мин | Упражнения с мячом на столе без сетки | Беседа: «Требования безопасности во время занятий». Упражнения на столе без сетки, игры «Почекань мяч», «Меняйся местами», «Мяч о стол», «Загони мяч на стол» |
| Февраль | 4 | 25 - 30 мин | Упражнения с мячом на столе с сеткой | Беседа: «Требования безопасности в аварийных ситуациях». Упражнения с мячом на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей |
| Март | 4 | 25 - 30 мин. | Игры с мячом на столе с сеткой | Беседа: «Почему полезно заниматься настольным теннисом». Упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей |
| Апрель | 4 | 25 - 30 мин | Игры с мячом на столе с сеткой | Беседа: «Самоконтроль на занятиях настольным теннисом». Упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей |
| Май | 4 | 25 - 30 мин | Игры с мячом на столе с сеткой | Беседа: «Отношение игроков в команде и вне нее». Упражнения с ударом по мячу ракеткой на столе без сетки, игры на столе с сеткой, игра «Почекань мяч», игры по выбору детей |

Содержание кружка.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя следующие этапы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем организма. Воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие. Общая физическая подготовка является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и играет важную роль в повышении технико-тактического мастерства. Основной задачей по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Основной задачей является использование в занятиях разнообразных упражнений, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение тренировок в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям на всем протяжении.

Специальная физическая подготовка.

Чрезвычайно важна в настольном теннисе специальная физическая подготовка. Для развития специальных физических качеств, такие как быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Так же на занятиях по СФП мы выделяем выносливость. Кроме того, выносливость должна сочетаться с подвижностью и быстротой реакции.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- приставные шаги и выпады;
- бег крестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- отжимание.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях мяча с одной руки на другую.

Техническая подготовка.

Отработка основных технических приемов настольного тенниса. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры; разнообразные способы подачи, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

Направления работы учебно-тренировочного процесса.

Этапы учебно-тренировочного процесса состоят из следующих видов работ:

- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- инструкторско-судейская подготовка.

Психологическая подготовка.

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от человека предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательные реакции, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявления к учащимся повышенных требований.

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Теоретическая подготовка.

- ◆ Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.
- ◆ Занятия физкультурой в домашних условиях.
- ◆ История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- ◆ Правила поведения учащихся на занятиях.
- ◆ Правила содержания инвентаря, ремонт ракеток.
- ◆ Спортивная одежда и обувь
- ◆ Простейшие приспособления для тренировки.
- ◆ Гигиена. Режим для спортсмена.
- ◆ Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- ◆ Оценка учащимися своего самочувствия, уровень физической подготовки.
- ◆ Краткое содержание занятий.
- ◆ Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- ◆ Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- ◆ Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг – партнером.
- ◆ Простейшие игры в группе на столе.
- ◆ Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видео записей.
- ◆ Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

Практическая подготовка.

- ◆ различные виды жонглирования мячом, подвешенными “на удочку”, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- ◆ упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, изменением направления бега;
- ◆ удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки;
- ◆ удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером или партнером;
- ◆ сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- ◆ разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- ◆ игра на столе с тренером одним видом ударов (только справа или только с лева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- ◆ свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- ◆ имитация ударов накатом, подрезкой без ракетки, с ракеткой;
- ◆ имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по “треугольнику” вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад);
- ◆ игра на столе с тренером по направлениям на большее количество попаданий в серии;
- ◆ выполнение подач разными ударами;
- ◆ игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- ◆ игра подрезкой - различные варианты по длине полета мяча;
- ◆ игра на счет разученными ударами.

Инструкторско-судейская практика.

Одной из важнейших задач является подготовка детей к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Изучение основных правил, систем проведения соревнований. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Формы организации учебно-тренировочной работы.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические задания, тренировочные игры на счет, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, на летних оздоровительных площадках, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теннисные занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения учебных кино - и видеозаписей по настольному теннису.

В старших группах занятия должны быть более углубленными, в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимся вопросы.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа.

Задачи воспитательной работы:

- ◆ воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- ◆ воспитание спортивного трудолюбия – выполнение больших объемов тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- ◆ воспитание бережного отношения к собственности школы;
- ◆ интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировок, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- ◆ самовоспитание ученика – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа проводится на протяжении всего периода занятий.

Работа с родителями.

В работе с детьми от 5 до 7 лет важное место занимает общение с родителями для того, чтобы как можно лучше понять сильные и слабые стороны ребенка, узнать в какой среде он живет.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий, участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Активное совместное участие родителей, инструктора и воспитателей детского в гармоничном воспитании детей.

Методическое обеспечение программы.

| Структурный элемент | Содержание |
|---------------------|------------|
|---------------------|------------|

| | |
|---|--|
| раздела | |
| Методы обучения | Словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др. |
| Формы организации образовательного процесса | индивидуально и групповая. |
| Формы организации занятия | игра (различные виды), беседа, соревнования, эстафеты, соревнования с родителями. |
| Педагогические технологии | Технология индивидуального обучения Технология группового обучения Технология коллективного взаимообучения Технология разноуровневого обучения Технология развивающего обучения Технология проблемного обучения Технология исследовательской деятельности Технология игровой деятельности Коммуникативная технология обучения Технология коллективной творческой деятельности |
| Алгоритм занятия | Вводная часть: ОРУ, разминка с ракеткой и мячом. Основная часть: игра за столом, эстафеты с мячом и ракеткой, подвижные игры. Заключительная часть: малоподвижные игры, релаксация, задание на дом. Занятия проводятся в спортивном зале. |

Список использованной литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - Москва, из-во «Физкультура и спорт»,

1982г.

2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 2000г.

3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех) - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 1990г.

4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - Москва, из-во «Советский спорт», 2007г.

5. Ормаи Л. Современный настольный теннис - Москва, из-во «Физкультура и спорт», 1985г.

6. Настольный теннис. Правила соревнований - Москва, из-во ООО «ВистаСпорт», 2006г.

7. В.В. Команов Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Из-во ООО «Информпечать», Москва, 2012г.

8. Радивой Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. ООО «Компания ВистаСпорт», Москва, 2009г.