

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №30 «Малышок» городского округа город Якутск

ПРОЕКТ

по обучению детей старшего дошкольного возраста по настольному теннису

«Веселый шарик»

Инструктор по физической культуре:

Тимофеева Юлия Владимировна

Якутск-2025

Содержание:

I.	Целевой раздел	
I.1.	Пояснительная записка	3
I.2.	Цели и задачи программы	4
I.3.	Принципы реализации	4
I.4.	Предполагаемые результаты	5
II.	Содержательный раздел	
II.1.	Формы организации двигательной деятельности	6
II.2.	Содержание и структура программы по обучению детей 5-7 лет настольному теннису «Весёлый шарик»	6
II.3.	Система работы с родителями	8
II.4.	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 скорости 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 настольного 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 улучшится 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 № 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 занятия 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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.