**Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Дом творчества»**

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО  Методическим советом:  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.В. Михайлова | УТВЕРЖДАЮ  Директор МКУ ДО «Дом творчества»  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.Х. Зашеловская |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

***«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»***

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Нормативный срок освоения:** 1 год

**Возраст учащихся:** 5-7 лет

**Автор-составитель:** Вейко Владимир Николаевич,

педагог дополнительного образования

первой кв. кат. МКУ ДО «Дом творчества»

г. Бодайбо

2015 г.

**I. Пояснительная записка.**

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 вызывают у них спортивные игры.

Данная программа направленна на укрепление здоровья детей дошкольного возраста и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

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. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча не оставляют детей равнодушными – вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

Основой для разработки программы по физкультурно-спортивному направлению стали:

- Невская ракетка Морозова А.А. Спб.: Детство - пресс, 2007

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N1155,

**-** СанПиН2.4.1.3049-13 от13.05.2013 и с изменениями СанПин 2.4.4.3155-13 от 19.12.2013г.: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

1. **Актуальность**

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 %всех болезней человека заложено в детские годы. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Настольный теннис популярен во всем мире. В нашей стране им занимаются миллионы людей. Благодаря игре в настольный теннис укрепляется здоровье детей, развиваются физические качества: (ловкость, быстрота движения, быстрота реакции, развитие глазомера, координации движений). Все перечисленные качества необходимы детям в процессе дальнейшей жизни.

**2. Новизна**

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Используемые игры и игровые упражнения создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укреплению мышечно-связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук, корпуса. В играх с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также и в ходьбе, перемещениях, прыжках..

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.

**3.Возрастные индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет**

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы к школе.

По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Впервые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см3, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2— 7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

В соответствии с вышеизложенным, разработана программа работы физкультурно-оздоровительного кружка «Настольный теннис».

**4. Цель и задачи программы**

Формирование у детей желания к НОД физическими упражнениями посредством настольного тенниса.

**Задачи**

**Оздоровительные:**

* Укрепления здоровья.
* Укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
* Формирование осанки, костно-мышечного корсета.

**Образовательные:**

* Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).
* Развитие координационных способностей – меткость, глазомер,
* Развитие скоростных способностей;
* Развитие психофизиологических процессов ( восприятие, мышления. внимания, памяти.)
* Развитие общей моторики.

**Воспитательные:**

* Приобщение к выполнению физических упражнений.
* Воспитание организованности, самостоятельности, активности.
* Проявление волевых качеств (смелости, решительности).
* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* Воспитывать чувство уверенности в себе.

**5. Возраст детей и срок реализации программы**

Курс программы «Настольный теннис» рассчитан на 1 год при проведении НОД 2 раза в неделю (общий объем – 72 НОД в год).

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

**Формы контроля:**

* открытые занятия для родителей;
* обсуждение совместно с родителями;
* участие в праздничных мероприятиях сада

**Научные принципы программы**

**6.** В соответствии с ФГОС ДО Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

* принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
* сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
* соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
* единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
* принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
* принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования. Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
* Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.
* Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
* Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
* При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.
* Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
* Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

**II. Содержание реализации программы.**

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

* сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
* развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
* развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

**1. Формы организации образовательной области «Физическое развитие»**

Основной формой организации деятельности является подгрупповая НОД. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на НОД используются различная работа с воспитанниками:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Круговая тренировка
* Подвижные игры
* Интегрированная деятельность
* Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - открытая НОД.

**2. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры**

1. Физкультурный зал

2. Спортивный зал

3. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.

4. Мячи малого размера

5. Ракетки

6. Теннисный стол

7. Магнитофон, диски

8. Лампа Чижевского

9. CD и аудио материал

**3. Наглядный материал**

1. Иллюстрации видов спорта;

2. Игровые атрибуты;

3. «Живые игрушки»

4. Стихи, загадки;

5. Ноутбук, мультимедийный проектор.

**4. Перспективное планирование деятельности кружка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Настольный теннис»** Задачи | Методы и приемы | Часы  практические |
| 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. | Беседа,  Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа  5час |
| 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. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 6 часа |
| 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. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа  6 часа |
| 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. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа  6 часа |
| 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. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 6 часа  4 часа |
| 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. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа  3 часа |
| 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. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа  3 часа |
| 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. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа  4 часа |
| 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. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 8 часа |
| **Итого** | | 72 ч |

**5. Структура НОД:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятий | Длительность | темп |
| Вводная часть (разновидности ходьбы и бега) | 5 минут | умеренный |
| Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой. | 15 - 20 минут | Выше – среднего, высокий |
| Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.) | 5 минут | Умеренно - медленный |

**6. Планируемый результат:**

Целенаправленная работа по обучению игре в настольный теннис позволит достичь следующих результатов:

* 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.

**IV. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Мониторинг достижений проводится в начале и конце учебного года (сентябрь, май) по следующим направлениям:

* Ориентационная способность («Перенос мячей»);
* Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения («Метание»);
* Скоростные способности («Бег боком вокруг стола»);
* Зрительно-моторная реакция («Ловля мяча»). Автор методик: А.А.Морозова. («Невская ракетка», СПб, «Детство-Пресс», 2006)

**Список литературы.**

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999

3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.

4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.

5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.

6. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004

7. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007

8. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009

9. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005

10. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005

11. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” - М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

12. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

13. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009

14.Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990 г.