

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 33 «Золотой петушок»
623751, Свердловская область, г. Реж, ул. Строителей, 12

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 33
«Золотой петушок»

С.А. Костоусова



Приказ № 81/01-06 от 31 августа 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно – спортивной
направленности
«Теннис (ОФП)»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
1 кв.категории
Давыдова Ирина Васильевна

Реж
2023

Содержание

№	Наименование разделов	Страницы
I РАЗДЕЛ	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Нормативно-правовая база программы	3
1.2	Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	3
1.3	Обоснованность программы	4
1.4	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	5
II РАЗДЕЛ	СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ	9
III РАЗДЕЛ	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	22
IV РАЗДЕЛ	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	23
4.1	Календарный учебный график реализации Программы, формы и режим занятий	23
4.2	Материально-техническое обеспечение программы	24
4.3	Оценочный материал программы	24
V РАЗДЕЛ	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25
Приложение 1	Мониторинг	26
Приложение 2	Протокол выявления уровня овладения детьми старшего дошкольного возраста элементами настольного тенниса	27

І РАЗДЕЛ. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая база программы

Данная программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. Письмо Минобрнауки России от 28.08.20 15 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/109 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детейинвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
12. Уставом ДОУ;
13. Положения о предоставлении дополнительных платных образовательных услуг МАДОУ «Детский сад №33 «Золотой петушок».

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как во всём мире, так и среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную

функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

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 положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои поступки.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают детям повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Актуальность. Данная программа способствует не только разностороннему физическому развитию детей дошкольного возраста, но и получению знаний, приобретению умений и навыков в данном виде спорта, но и их общему физическому развитию, воспитанию нравственно – волевых качеств личности. Основой программы является воспитание у детей культуры здорового образа жизни.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целевая группа ДОП.

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста старшей и подготовительной к школе групп – 5-7 лет (мальчики, девочки).

Общий объем учебных часов – 30 часов.

Срок освоения – программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: теория 4 часа, практика 26 часов

2 год обучения: теория 4 часа, практика 26 часов

Режим занятий.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. 30 учебных недель.

Форма обучения - очная.

1.3. Обоснованность программы.

Цель программы: Формирование у детей желания к занятиям физическими упражнениями посредством настольного тенниса.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей;

- развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, ловкость, гибкость);

- интереса к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, подвижными играми, к самосовершенствованию.

1.2. Специальные задачи:

- приобретение правильных двигательных навыков, волевых и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики настольного тенниса;

- изучение правил игры в настольный теннис.

2. Образовательные:

- дать понятия о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с правилами;

- познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, со свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.

- формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей; простейшие упражнения с ракеткой и мячом.

- формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.

- развитие двигательных и координационных способностей детей, их физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность суставов, ловкость, выносливость);

- развитие психических процессов (восприятие, мышление, внимание, память);

- развитие общей моторики;

3. Воспитательные:

- воспитание организованности, самостоятельности, активности;

- проявление волевых качеств (смелости, решительности);

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью;

- воспитывать чувство уверенности в себе.

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

1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

В результате освоения программы у дошкольников могут быть сформированы:

- представления о правилах безопасного для себя и окружающих поведения в ходе тренировок в спортивном зале и на открытой игровой площадке; об истории спортивной игры в теннис;

• использовать представления о технике и тактике игры в ходе отработки приёмов игры, в игровых ситуациях, в игровой практике;

• организовывать свой досуг и активный отдых сверстников, используя освоенные знания и умения;

• действовать в соответствии с игровой ситуацией;

• оценивать соответствие действий правилам игры и правилам безопасности;

• технично выполнять действия, связанные с отдельными элементами игры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются:

— представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.

В ходе реализации Программы у ребенка:

- повысится уровень сформированности двигательных способностей, физических качеств, координации движений детей;

- дети овладеют техникой согласованного выполнения упражнений с теннисным мячом и ракеткой на достаточном уровне.

- повысится интерес к занятиям по настольному теннису и самостоятельной двигательной деятельности.

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по настольному теннису;

- разовьются двигательные способности детей и физические качества, как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;

- сформируются умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой, четкие координированные движения, эмоционально-положительное отношение и

устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Принципы и подходы по формированию Программы.

Методологические подходы к формированию программы:

Личностно-ориентированный подход – предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.

Личностно – деятельностный подход – рассматривает развитие в ходе воспитания.

Системный подход – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними. К основным принципам системного подхода относятся:

- целостность, позволяющая рассматривать систему как единое целое, в единстве связей с окружающей средой, постигать сущность каждой связи и отдельного элемента, проводить ассоциации между общими и частными целями;

- иерархичность строения, т.е. наличие множества (по крайней мере, двух) элементов, расположенных на основе подчинения элементов нижестоящего уровня – элементам вышестоящего уровня;

- структуризация, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязи в рамках конкретной организационной структуры;

- множественность, позволяющая использовать множество моделей для описания отдельных элементов и системы в целом;

- наличие системообразующего элемента, от которого в решающей степени зависит функционирование всех остальных элементов и жизнеспособность системы в целом;

- обратная связь, которая позволяет получать информацию о возможных или реальных отклонениях от намеченной цели и вносить необходимые изменения.

Средовой подход, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории.

В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник.

Проблемный подход позволяет сформировать видение Программы с позиций комплексного и модульного представления ее структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития. В таком виде Программа содержит ведущую цель и подцели (задачи), конкретизирующие образовательную деятельность организации по основным направлениям (которые оформлены как подпрограммы).

Важным для проблемного подхода является проектирование и реализация деятельности образовательной организации по актуальным проблемам, обусловленным противоречиями между возможностями образовательной организации, интересами общества (запросами родителей) и потребностями ребенка.

Достижение поставленной цели и решение задач осуществляется с учётом следующих **принципов**:

1. принцип гуманизации образования:

- 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.

2. принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учёт возрастных, физиологических особенностей и характера патологического процесса. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, речевых заданий;

3. принцип постепенности, предполагающий постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков;

4. принцип наглядности, обеспечивающий тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей;

5. принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

6. принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей учитываются их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. 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.

7. принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

8. принцип развивающего эффекта. 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).

Максимальная вариативность использования предложенного содержания в кружковой, индивидуальной работе, самостоятельной деятельности).

Руководство данными принципами обеспечило единство целей, задач, организационных форм. Средств и методов обучения и содержания Программы.

Методы обучения:

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает

содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой игры в настольный теннис.

Целевые ориентиры на этапе завершения программы:

- *ребенок проявляет самостоятельность*, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла;

- *ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость* при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции);

- *у ребенка развита крупная и мелкая моторика*; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

- *ребенок овладевает основными культурными способами деятельности*, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- *имеет сформированные представления о здоровом образе жизни* (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

II РАЗДЕЛ. Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Способы и направления поддержки детской инициативы.

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);

- развитие детских способностей, формирующихся в продуктивной деятельности.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В ДОО должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое. Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребенок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребенок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

6) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

7) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в физическое развитие.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

-непосредственное общение с каждым ребенком;

-уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

-создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

-создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей.

С целью поддержания детской инициативы педагогам следует регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:

- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;

- совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);

-предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);

- планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;

- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде;

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально- культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;

- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам.

Взаимодействие с педагогическим коллективом.

Педагог дополнительного образования оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического воспитания и развития детей:

- планировать и организовывать образовательную деятельность по приобщению детей к различным видам спортивных игр;

- оказывать методическую помощь всем педагогам ДОО (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах – практикумах и т. д.).

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики.

Взаимодействие педагога дополнительного образования с семьями воспитанников.

В программе дополнительного образования используются следующие формы работы с семьей:

- Анкетирование родителей.

- Фото - выставки.

- Соревнования.

Коррекционно-развивающая работа.

На занятиях решается ряд весьма важных коррекционных задач:

- удержание концентрации внимания детей на движущемся мяче;

- налаживание первичных координационных связей, которые формируются путем переключивания и ловли различных предметов двумя руками;

- подготовка мышечно-связочного аппарата для упражнений с ракеткой;

- постановка точки удара, положения ног; имитация удара на месте, отбивание мяча ракеткой.

- коррекция зрения и зрительного восприятия в процессе формирования навыков обследования объекта, упорядочения процесса наблюдения, анализ, систематизация процесса восприятия, уточнения образа предмета;

- преодоление недостатков развития личностных качеств, таких, как неуверенность, неумение преодолевать трудности, ранимость, робость, ощущение несостоятельности и др.

- развитие общей и мелкой моторики руки.

Организация развивающей предметно – пространственной среды.

В настоящее время в ФГОС ДО и ФОП ДО заявлено, что дошкольное образование должно быть ориентировано не на формальную результативность, а на поддержку интересов, способности ребенка, на его самореализацию. Как известно, развитие ребенка происходит в деятельности. Никакое воспитывающее и обучающее влияние на ребенка

не может осуществляться без реальной деятельности его самого. Для удовлетворения своих потребностей ребёнку необходимо пространство, т.е. та среда, которую он воспринимает в определённый момент его развития. Насыщение окружающей ребёнка среды должно претерпевать изменения в соответствии с развитием потребностей и интересов ребёнка дошкольного возраста. Поэтому предметно – развивающая среда должна приобрести характер интерактивности.

Предметно – пространственная среда должна обеспечивать:

1. Возможность реализации сразу нескольких видов интересов детей.
2. Многофункциональность использования элементов среды и возможность её преобразования в целом.
3. Доступность, разнообразие автодидактических пособий (с возможностью самоконтроля действий ребёнка).
4. Наличие интерактивных пособий, сделанных детьми, педагогами и родителями.

Развивающая среда выстраивается на следующих **принципах**:

- *насыщенность среды*, предусматривает оснащённость средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем;

- *трансформируемость* пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

- *полифункциональность* предусматривает обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;

- *вариативность* среды предполагает, наличие в группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей;

- *доступность* среды предполагает, доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования;

- *безопасность* предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования;

- *учета полоролевой специфики* - обеспечение предметно-развивающей среды как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков;

- *учета национально-культурных особенностей* города, края.

В реальном образовательном процессе реализация содержания образования обеспечивается развивающей предметно-пространственной средой, в создании которой учитываются интересы и потребности ребенка, предоставляется возможность ребенку продвигаться в своем развитии. Обогащение развивающей предметно-пространственной среды, обладающей разносторонним потенциалом активизации, является одним из значимых психофизиологических механизмов перевода игры в учебную деятельность с целью формирования познавательной, социальной мотивации ребенка к развитию, самореализации. Развивающая среда способствует эмоциональному благополучию ребенка, формирует чувство защищенности и уверенности в себе, обеспечивает влияние на эмоциональную атмосферу образовательного процесса.

Первый год обучения (Старшая группа)

Знания. Из истории тенниса. Спортивный инвентарь и форма для игры в теннис. Личная гигиена начинающего спортсмена. Основы безопасности и правила поведения во время тренировки. Важнейшие волевые и физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и др.), упражнения, нацеленные на их развитие.

Общая физическая подготовка. Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; в полуприседе, выпадами, с наклонами к ступне. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную, по лабиринтам, спиной вперёд. Ходьба в сочетании с другими видами движений, с элементами драматизации. Преодоление подъёмов и спусков. Ходьба с изменением скорости.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Бег. Обычный бег, на носках, высоко поднимая колени, захлёстывая голень, семенящий. С изменением темпа и скорости. Непрерывный бег 1,5–2 мин. Челночный бег 3 × 10 м. Повторный бег в среднем темпе на 80–120 м; 30 м на время (от 7,5 с — мальчики, 8,5 с — девочки), змейкой, враспынную, с препятствиями. Бег по наклонной доске вверх, вниз. Кроссовый бег. Бег по разным поверхностям. В гору, с горы, по ступенькам. Бег наперегонки, с ловлей, увёртываниями.

Ползание, лазанье, равновесие. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на низких четвереньках, на животе, подтягивая себя руками. Перелезание через несколько предметов подряд: бревно, скатку, скамейку. Пролезание в обруч разными способами. Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, переход с одного пролёта на другой, пролезание между рейками. Выполнять комбинированные висы, соблюдая правила самостраховки. Проползание в трубу, тоннель, ползание по-пластунски; в упоре на руках без помощи ног; в упоре на ступнях и кистях кверху животом вперёд, назад.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков за 3 подхода), продвигаясь вперёд на двух ногах через 5–6 препятствий. Прыжки в высоту с места на мягкое покрытие 20 см. Прыжки в длину с места (от 80 см, далее индивидуально). Прыжок в приседе. Длинные, короткие прыжки на двух ногах. Прыжки: на одной ноге на месте и продвигаясь вперёд до 5 м; перепрыгивая через предметы (высота 15–20 см — индивидуально) прямо и боком. Прыжки разными способами: ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд, вторая назад. Прыжки через короткую скакалку, вращая её перед собой. Через длинную скакалку: качающуюся и неподвижную.

Предметно-манипулятивная деятельность руками. Сочетание замаха с броском при метании. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, отбивание его правой и левой рукой на месте. Бросок мяча вверх. Удар об землю (пол). Ловля мяча кистями рук. Парные упражнения в бросании и ловле мяча до 10 бросков. Бросание через препятствия (сетка, куб, бревно) с использованием ситуации: препятствие на расстоянии, близко, в стороне. Метание на дальность: от 5 м — девочки, от 8 м — мальчики, далее индивидуально.

В вертикальную цель: расстояние до центра мишени — 3–4 м. В горизонтальную цель: расстояние до центра мишени — 3–4 м. Захватывание предметов различными способами: кистью правой, левой руки, двумя руками, двумя пальцами, палочками, поддеванием на теннисную ракетку, лопатку. Сжатие, разжимание предметов. Разбрасывание и собирание предметов. Движение «сеятеля». Катание обруча, колец,

колеса. Самостоятельные опыты и эксперименты при собирании мелких и крупных предметов, переносе одного и нескольких мячей, предметов разной формы.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на подвижность суставов рук и ног. Растягивание мышц и связок рук и ног. Наклоны, повороты и круговые движения туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки различных вариаций.

Подвижные игры и эстафеты

Упражнения дыхательной гимнастики. Развитие дыхательной системы, иммунных реакций, профилактика простудных заболеваний.

Гимнастика для глаз. Дополняет развивающее воздействие упражнений, формирующее умение следить за воляном.

Развивающие игры и тренинги. Развитие различных характеристик внимания, памяти, восприятия, логического мышления.

Упражнения для выработки скоростной выносливости. Частый бег на месте; смена положений ног вперёд-назад, ноги на боковой линии; прыжки вверх из приседа; прыжки боком через гимнастическую скакалку; бег поперёк площадки, бег от сетки к задней линии и назад к сетке. При использовании комплексов упражнений каждое упражнение выполняется 5–10 с, после чего следует отдых 20 с.

Самоподготовка. Часть работы по развитию важнейших психофизических качеств вынесена в раздел самоподготовки, так как для достижения ощутимых результатов необходимы ежедневные тренировки. Продолжительность таких тренировок должна составлять не менее 20 мин в день.

Техническая подготовка. Разминка. Способ держания (хват) ракетки. Специальные упражнения для кисти (сжимание и разжимание ручки ракетки для создания навыков расслабления кисти после удара). Основная стойка игрока при подаче, приёме подачи, при ударах справа, слева, снизу. Создание навыка удерживания ракетки. Контроль за мячом при жонглировании. Соревнования по жонглированию на максимальное количество раз. Удары по мячу. Нанесение удара сбоку-снизу. Игры «Катание мяча в парах», «Попади в цель», «Закати мяч в ворота», «Кто быстрее», «За мячом». Выполнение сначала несильных ударов по мячу, а затем ударов, выполняемых с большой силой. Знакомство с игрой пионербол, элементами спортивных игр баскетбол и волейбол.

Второй год обучения (Подготовительная к школе группа).

Знания. Твой организм. Предупреждение травматизма во время занятий. Подготовка детьми вместе с родителями кратких сообщений на тему «Я — тренер», оформление соответствующего стенда. Самооценка физического и волевого развития, создание на её основе «Таблицы рекордов». Блок «Игра — нехитрая штука, да в каждой игре — наука!» - знакомство с подвижными и развивающими играми разных народов, их назначением; наблюдение детей за «тренировками» домашних животных; просмотр видеофильмов о логике и тактике развития важнейших физических качеств.

Общая физическая подготовка. Ходьба. Ходьба обычная. На носках с разным положением рук; на пятках; на наружных сторонах стоп; с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вперёд и назад; гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок. Ходьба с соблюдением заданного темпа. Ходьба спиной вперёд. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Ходьба по ступенькам: на каждую, через одну; поднимаясь правым и левым боком; «скрестным» шагом; спиной вперёд. Ходьба с изменением скорости. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, прямо с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом, семенящий бег. Бег в заданном темпе. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 мин. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м не менее 6,5–7,5 с к концу года. Кроссовый бег от 500 м. По разным поверхностям. Бег в гору, с горы, по ступенькам.

Ползание, лазанье, равновесие. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание в трубу, тоннель. Ползание попластунски, в упоре на руках без помощи ног, в упоре на ступнях и кистях кверху животом вперёд, назад. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали. Выполнение приставного шага на гимнастической скамейке, поворот переступанием, равновесие в упоре стоя на одном колене. Ходьба по узкой рейке, верёвке (диаметр 1,5–3,0 см), по наклонной доске прямо, приставными шагами на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой двумя руками, с мешочком песка на голове с различным положением рук. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боковым приставным шагом. Кружение парами, взявшись за руки. Кружение с закрытыми глазами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд: длинные, короткие прыжки; по 30–40 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом; продвигаясь вперёд на 5–6 м с зажатым между ног мешочком с песком; через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию. Прыжки через верёвку вперёд, назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в приседе — «мячик». Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Прыжки на мягкое покрытие: в высоту с разбега (высота до 40 см); с высоты 40 см; в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см). Доставка предмета, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребёнка. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд и по наклонной плоскости. Многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу с продвижением вперёд от 10 м). Подскоки. Прыжки на одной ноге через линию, «слалом», на месте и с продвижением вперёд. Преодолеть полосу препятствий, выполняя различные прыжки: на двух ногах, поочередно на правой, левой, с ноги на ногу, подскоками, на высоту, с высоты, чередуя с ходьбой и бегом. Прыжки в длину с места (не менее 100 см) и с разбега в разных ситуациях: через ров, лужу, бревно и т.д. Предметно-манипулятивная деятельность рук.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя, стоя, в движении, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопком, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, сидя, стоя на коленях); метание в горизонтальную и вертикальную

цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель. Ощупывание, захватывание предметов различными способами. Сжимание, разжимание предметов, называя их отличия. Разбрасывание и собирание предметов. Катание обруча, колеса на перегонки. Метание летающей тарелки. Перебрасывание обруча, кольца друг другу. Самостоятельные эксперименты, опыты при собирании мелких и крупных предметов, переносе малого и большого количества мячей, разных по форме предметов.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на подвижность суставов рук и ног. Растягивание мышц и связок рук и ног. Наклоны, повороты и круговые движения туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки различных вариаций.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и тренировки на развитие различных функций и видов внимания, памяти, восприятия, логического мышления. Упражнения дыхательной гимнастики.

Упражнения для выработки скоростной выносливости Частый бег на месте; смена положений ног вперёд-назад, ноги на боковой линии; прыжки вверх из приседа; прыжки боком через гимнастическую скакалку; бег поперёк площадки, бег от сетки к задней линии и назад к сетке.

Самоподготовка. Раздел дополняется заданиями по подготовке фрагментов занятий, индивидуальными тренировочными задачами, которые формулируются совместно ребёнком и педагогом. Продолжительность ежедневных тренировок должна составлять не менее 30 минут в день.

Техническая и тактическая подготовка. Классификация подач и ударов. Техника выполнения подач и ударов. Передвижение по площадке в ходе игры. Стойка при подаче и при ударах. Отбивание мяча в защите и при нападении. Тактика одиночной игры. Расположение и взаимодействие партнёров в парной игре. Тактика парной игры. Различные виды подач в тактике игры. Организация и проведение соревнований. Анализ и работа по устранению ошибок в игре. Организация обучения игре в теннис детей подготовительной группы.

Экскурсии, походы.

**Планирование образовательной деятельности
по программе 1 года обучения**

<p>Занятие 1. Знакомство с детьми. Ознакомление с игрой спортивный бадминтон. Совместное с детьми выявление физических и личностных качеств, необходимых бадминтону. Знакомство с историей бадминтона. Ознакомление с назначением разминки, правилами её проведения, правилами безопасности и личной гигиены.</p> <p><i>Практика.</i> Разминка в форме игры «Если нравится тебе, делай так». Основная часть занятия. Хват ракетки (упражнение «Молоток»), выполнение подачи (игра «Раз, два, три — на месте замри», упражнения с подвешенным воланом, игровое упражнение «Колокол»).</p>
<p>Занятие 2. Знакомство с разными по форме и назначению видами приветствия.</p> <p><i>Практика.</i> Упражнение «Надуем шар», игра «Энергетическое кольцо». Игра «Соблюдайте очередь!». Разминка включает отработку правильного выполнения упражнений утренней зарядки. Основная часть занятия. Упражнение «Набивание волана» открытой и закрытой стороной ракетки. Подача «под диктовку». Практика формулировки советов.</p>
<p>Занятие 3. Игра «Два прихлопа» (вариант игры «Энергетическое кольцо»), игра «Поймай мяч». Разминка проводится одним из детей</p> <p><i>Практика.</i> Упражнения утренней зарядки. Игра «Есть контакт», игра «Горячая картошка». Подача «под диктовку» и подача на оценку.</p>
<p>Занятие 4. Игра «Энергетическое кольцо». Разминка с использованием упражнения «Все вместе».</p>

<p><i>Практика.</i> Работа в микрогруппах, отработка элементов спортивных игр: передача и приём волана, мяча, набивание волана, баскетбольного мяча. Эстафета «Три корзины» — передачи мяча с предварительным установлением контакта с партнёром. Игра «Кто больше?».</p>
<p>Занятие 5. Вариант игры «Энергетическое кольцо», игра «Волны». Разминка. Пантомимы-загадки, подготовленные детьми, дополняются соответствующими литературными и народными загадками. Основная часть занятия. По результатам предыдущих занятий совместно с детьми подбираются индивидуальные задания (из раздела общефизической подготовки, упражнения на выполнение подачи, приёма сверху, набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки). Игра «Меткий стрелок» — командный турнир.</p> <p><i>Практика.</i></p>
<p>Занятие 6. Вариант игры «Энергетическое кольцо». Совместное с детьми определение плана предстоящей работы. В основе разминки «Упражнения на белой линии». Основная часть занятия. Игра «Меткий стрелок» на счёт, выбираются дети-консультанты. Игра «Ловись, рыбка».</p> <p><i>Практика.</i></p>
<p>Занятие 7. Разминка на основе игры «Страна Наоборот».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Совместное с детьми определение круга упражнений, которые помогают научиться прицельно выполнять подачу, удар, принимать мяч. Упражнения: «Набивание мяча», «Жонглёры», игра «Меткий стрелок» в группах из четырёх человек.</p>
<p>Занятие 8. План занятия представлен в пантомиме-разминке.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Эстафеты на ведение волана набиванием и подачами: «Улитки», «Кузнечики». Произвольная игра с использованием упражнений в набивании, ловле, передаче мяча. Упражнение «Магический квадрат»</p>
<p>Занятие 9. Разминка «Пифагор», игра «Больше — меньше».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Эстафета «На все руки мастера». Работа в парах на основе индивидуальных заданий под руководством детей-тренеров.</p>
<p>Занятие 10. Дети составляют план предстоящего занятия. Разминка на основе игры «Язык свиста».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Комментирование детьми пантомимы «Ошибки». Составление простейших игровых комбинаций. Игра «Спасайся, кто может!».</p>
<p>Занятие 11. Дети составляют друг для друга игровые комбинации. Разминка. Выполнение базовых упражнений организуется детьми самостоятельно. Упражнения выборочно комментируются. Игра «Летит, летит по небу шар».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Упражнение «Повороты», игровое упражнение «Конвейер». Вводится практика выбора судей.</p>
<p>Занятие 12. Форма проведения занятия — мастер-класс. Игра «Летит, летит по небу шар». «Интеллектуальная» разминка «Наклоны». Основная часть занятия. Игра «Я — детектив». Составление и разыгрывание детьми игровых комбинаций. Занятие</p> <p><i>Практика.</i></p>
<p>Занятие 13. «Интеллектуальная» разминка «Повороты</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игровое задание «Я — детектив». Изучение тактического назначения освоенных элементов игры. Анализ игровых ситуаций. Игра «Морская фигура, на месте замри!». Игра «Минус пять».</p>
<p>Занятие 14. Отгадывание детьми по символьным рисункам, какие виды деятельности запланировал педагог на занятии. «Интеллектуальная» разминка «Сгибание».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Эстафета «На все руки мастер», игра «Необычная рыбалка».</p>
<p>Занятие 15. Создание микрогрупп под руководством детей тренеров. «Интеллектуальная» разминка «Вращение».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия проводится в форме мастер-классов. Игра «Не зевай!»</p>
<p>Занятие 16. Дети принимают участие в формулировке правил различных игр. Разминка проводится водящим в рамках единой темы.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игровое упражнение «Пенальти», упражнение «Вперёд!», игровое упражнение «Пересылка».</p>

<p>Занятие 17. Работа в тренировочных группах под руководством детей-тренеров. Разминка «Круг превращений», игра «Кто летает, кто плавает, кто ползает...».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия проводится в форме мастер-классов. Мини-соревнование на базе освоенных детьми комбинаций. Игровое упражнение «Пенальти».</p>
<p>Занятие 18. «День пионербола». Ознакомление детей с сутью и правилами игры пионербол, отработка перехода игроков на новые игровые места. Разминка дополняется упражнениями, направленными на освоение элементов игры пионербол.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия: игра «Есть контакт», игра «Снежная крепость», игра пионербол по упрощённым правилам. Выбираются капитаны и судья.</p>
<p>Занятие 19. План занятия составляется с учётом предложенных детьми подвижных игр. Разминка «Деля-неделя».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Подвижная игра с мячом проводится назначенным ведущим. Игра пионербол по упрощённым правилам. Свободная игра в теннис в парах.</p>
<p>Занятие 20. Проводится разминка по выбору детей. Основная часть занятия. Подвижная игра с мячом проводится детьми самостоятельно.</p> <p><i>Практика.</i> Игра «Магический квадрат» с мячом, с ракетками и воланом в форме соревнования. Упражнение «В четыре руки». Свободная игра в теннис в парах.</p>
<p>Занятие 21. Разминка «Фигуры». Игра «Не зевай!».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Свободная игра в бадминтон в парах; в четвёрках. Отработка элементов спортивных игр по индивидуальным заданиям. Эстафета «Баскетбол».</p>
<p>Занятие 22. Формирование группы под руководством детей-тренеров в соответствии с результатами дошкольников. Разминка «Фигуры», игровое задание «Живые узоры».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия проходит в форме мастер-классов. Игра «Футбольный баскетбол». Команда-победитель проводит подвижную игру с мячом.</p>
<p>Занятие 23. Дети должны определить ход предстоящего занятия по результатам игры «Найди подсказку». Разминка «Фигуры», игровое задание «Геометрические узоры».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игровое упражнение «Конвейер». Игра пионербол по упрощённым правилам: капитаны организуют выполнение тренировочных упражнений.</p>
<p>Занятие 24. Работа строится по заданиям, составленным детьми друг для друга. Разминка «Круг превращение».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Пары детей работают по индивидуальным заданиям. Дошкольники самостоятельно проводят подвижные игры.</p>
<p>Занятие 25. Работа планируется на основе карточек, составленных детьми. Разминка «Крылья, ноги и хвосты».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игровое упражнение «Ваньки-встаньки». Свободная игра в парах в теннис с соблюдением основных правил. Дидактическая игра «Продолжи предложение».</p>
<p>Занятие 26. Подготовка к предстоящим соревнованиям. Упражнения разминки по очереди предлагают все дети группы.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Эстафета «На все руки мастер» дополняется заданиями, требующими концентрации внимания, согласованности действий, быстроты реакции, четкого понимания инструкции. Игра «Горелки».</p>
<p>Занятие 27. Спартакиада. 1-й тур (теоретический). 2-й тур. Упражнения общей физической подготовки (ОФП) (конкурс «Кто больше?!»); конкурс «Самый меткий». 3-й тур. Пионербол.</p>
<p>Занятие 28. Отработка выполнения в движении освоенных детьми элементов спортивных игр теннис и баскетбол. Разминка проводится командой, победившей в спартакиаде.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игра «Крабы» с ракетками и мячом, с баскетбольным мячом. Игра «Зигзаг».</p>
<p>Занятие 29. День Левши. Разминка «Левой, левой».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Эстафета «Мастер Левша». Игровое упражнение «Пересылка». Игра «Белая линия».</p>
<p>Занятие 30. День загадок. В содержание занятия включаются загадки из слов, символов, загадки-пантомимы. Разминка «Войди в ритм».</p>

Практика. Основная часть занятия. Игра «Три подсказки». Упражнения: «Сверху — снизу», «Перекат». Игра «Горячая картошка».

**Планирование образовательной деятельности
по программе 2 года обучения**

<p>Занятие 1. Разминка строится на основе символьных загадок и рисунков, предложенных детьми. <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Упражнение «Сверху — снизу». Игра «Спортлото». Игра «Заколдованные восьмёрки».</p>
<p>Занятие 2. Совместно с детьми составляется план занятия на основе выбранных дошкольниками видов деятельности. Разминка «Войди в ритм». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игра «Воздушный змей». Проводятся игры и организуются виды деятельности, выбранные детьми.</p>
<p>Занятие 3. День запретов. Разминка с элементами спортивной ходьбы. Эстафета «Гонцы». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. При выполнении различных упражнений вводятся запреты, связанные с техникой выполнения упражнений и заданий. Игра «Запретные слова».</p>
<p>Занятие 4. Рассматриваются предложения детей о проведении игр с «запретами». Разминка «Страна Наоборот». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игра в теннис пара на пару: техника, тактика, правила. Игра «Болотце».</p>
<p>Занятие 5. День друга. Разминка «Не разлей вода», игра «Страна Наоборот». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игра в теннис пара на пару, отработка технических и тактических находок детей. Эстафета «Один за всех и все за одного». Игра «Кошка и курица». Игра «С кочки на кочку». Игра «Ваньки-встаньки» проводится капитанами команд.</p>
<p>Занятие 6. Организуются мини-соревнования потеннису. Разминка. Игра «Повелитель чисел». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Выбираются судьи, определяются задания для болельщиков, повторяются правила проведения соревнований. Игра идёт до 7 очков или 5 минут в зависимости от уровня игры детей. Разработка и вручение медалей.</p>
<p>Занятие 7. «Жили-были Ох и Ах». Разминка в стиле Оха и Аха. <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Эстафета «На все руки от скуки». Ведение баскетбольного мяча, остановка, бросок в кольцо. Передача баскетбольного мяча разными способами. Упражнения: «Не урони», «Достань мяч».</p>
<p>Занятие 8. «Лесная разминка» проводится детьми в форме игры «Круг превращений». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Повторение основных элементов игры волейбол. Игра в теннис в парах. Эстафета «Во лесочке, у реки».</p>
<p>Занятие 9. Разминка. Актуализация знаний детей о представителях разных видов спорта. <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Освоение детьми атакующего удара «комплекс движений туловища и руки, тактика использования атакующих ударов, правила безопасности. Отработка удара в парах. Игра пионербол.</p>
<p>Занятие 10. Разминка. Игра «Быстрые звуки». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Отработка движений, выполняемых при нанесении удара. Отработка «смеша» в парах. Игра «А вам слабо?!».</p>
<p>Занятие 11. «На все руки мастер». Разминка в форме игры «Если нравится тебе, то делай так». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. В форме игры «Назвался груздем, полезай в кузов» проводится отработка различных вариантов подачи мяча. Подготовка к конкурсу «А вам слабо?!».</p>
<p>Занятие 12. «А вам слабо?!». Разминка «Делай как я». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Дети (или пары игроков) по очереди организуют участие всех членов группы в подготовленных ими конкурсах.</p>
<p>Занятие 13. Делай как я». Детям предлагается по названию догадаться, как будет проходить занятие. Разминка проводится в форме игры «Зеркала». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игра в теннис в парах, повторение основных элементов и правил игры. Дети придумывают варианты игры с мячом и ракетками под девизом «Делай как я!». Игра «Зигзаг». Игра «Проводник». Занятие</p>

<p>Занятие 14. День командных соревнований. Разминка, игра «Тень» на базе различных тематических блоков.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Командный турнир по бадминтону. Игра «Сломанный телефон».</p>
<p>Занятие 15. Командные соревнования. Разминка проводится в форме игры «Тень» на основе загадок.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Эстафета «Быстрый и меткий»: ведение мяча и бросок в кольцо. Повторение элементов волейбола: общая работа группы, работа в парах. Игра пионербол с элементами волейбола.</p>
<p>Занятие 16. Десятиборье. Рассказ педагога о десятиборье и десятиборцах. Соревнования: подтягивание, подъём туловища из положения лёжа, прыжки через скакалку, прыжок с места в длину; прицельный удар, подача, переброс с ракетки на ракетку, набивание баскетбольного мяча, бросок в кольцо, пионербол. В соревнованиях участвуют все дети группы.</p>
<p>Занятие 17. «Счетоводы». Детям предлагается «количественно» оценить свои успехи в освоении различных элементов спортивного бадминтона. Разминка. Игра «Вспышка молнии».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия посвящается определению ряда количественных показателей. Игра «Утро, день, вечер, ночь». Взаимодействие с семьёй: подготовить приятные сюрпризы для своих товарищей.</p>
<p>Занятие 18. День сюрпризов. Разминку проводят дети. Игра «Шлагбаум».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игровое упражнение «Жонглёры» (или игровое упражнение «Лошарики»). Игровое упражнение «Сюрприз в корзине». Игра «Весёлый футбол».</p>
<p>Занятие 19. «Все любят цирк». Педагог предлагает воспитанникам придумать и подготовить программу, подобную цирковой, используя свои спортивные достижения. Разминка «Парад-алле».</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. На основе знакомых детям упражнений проводятся игры: «Жонглёры», «Дрессированный мяч», аттракцион «Горящий обруч». Игра «Собачки». Игра «Ручной волан».</p>
<p>Занятие 20. По договорённости с детьми организуется индивидуальная работа по подготовке номеров «цирковой» программы. Разминка «Жонглирование» мячами.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Свободная игра в теннис в парах. Организация подготовки детьми номеров к празднику.</p>
<p>Занятие 21. «Цирк зажигает огни». Праздник включается в канву общих спортивных мероприятий. Первое отделение: «жонглёры» с мячами, «дрессировщики» с отдельными командами, «Игра со зрителями «Бегущий мяч». Второе отделение: «жонглёры» с ракетками и воланом. «Дрессировщики» и «акробаты». Мини-турнир по теннису или пионерболу между командами, которые образованы из артистов и зрителей.</p>
<p>Занятие 22. Разминка проводится детьми по очереди.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игра теннис в парах, выполнение стандартных упражнений. Игра «Квадраты» с использованием двух ракеток и мяча; с волейбольным мячом. Игра «Смеш». Объявляется конкурс загадок о спортивных играх, инвентаре, различных видах спорта.</p>
<p>Занятие 23. День загадок. Задания строятся на основе загадок. Разминка с использованием подготовленных детьми загадок.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Дети загадывают загадки и организуют выполнение зашифрованных в них заданий. Игра пионербол с элементами волейбола. Объявляется конкурс на лучший план занятия.</p>
<p>Занятие 24. Работа по карточкам с заданиями, составленными детьми. Разминка «Ритмические узоры» по рисункам и под руководством воспитанников.</p> <p><i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игра «Зигзаг» организуется капитанами. Игра «Ожившие картины». Рассмотрение детских проектов.</p>
<p>Занятие 25. Подводятся итоги конкурса на лучший план занятия. Занятие проводится по выбранному большинством детей сценарию.</p>

<p>Занятие 26. «Фанты». Рассмотрение правил игры «Фанты». Разминка по правилам игры «Фанты». Основная часть занятия. Фанты получают задания по следующим категориям: воспроизведение приёмов и элементов спортивных игр в парах; выполнение упражнений ОФП; организация фантом выполнения остальными детьми группы упражнений, проведение подвижных, развивающих и спортивных игр, мини-соревнований, подготовки и уборки инвентаря; шуточные задания.</p>
<p>Занятие 27. День открытых дверей. Основная задача - научить новобранцев элементарным приёмам и правилам игры в теннис. Общая разминка. <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игровая ситуация «СПОРТ-ТВ». Игра «Назови». Задания цикла «Лиха беда начало»: освоение элементов и простейших приёмов спортивного тенниса.</p>
<p>Занятие 28. «Повторялки». Разминка. Игра «Два прыжка, три прихлопа». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игра «Повторы». Игра «То далеко, то близко. То высоко, то низко». Свободная игра в парах, выполнение прицельных ударов и ударов разных категорий по заданию педагога. Игра «Баскетбол с собачкой».</p>
<p>Занятие 29. В основе всех заданий лежат числа. Разминка. Подвижно-дидактическая игра «Первый - второй». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Игровое упражнение «Выше, дальше, веселее». Игровое упражнение «Счетоводы». Игра в теннис в парах. Мини-соревнования в одиночной и парной игре. Игра «По порядку становись!».</p>
<p>Занятие 30. День рекордов. Заранее совместно с детьми составляется программа праздника, приглашаются гости. Разминка «Цветная зарядка». <i>Практика.</i> Основная часть занятия. Выступают дети, добившиеся наилучших результатов в выполнении отдельных упражнений ОФП, элементов спортивных игр. Всем желающим предоставляется возможность попытаться повторить, побить рекорд. Игра «Ритмические узоры».</p>

III. РАЗДЕЛ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Направленность дополнительного образования	Название детского объединения (по программе)	Форма занятий	Учебная группа			Возраст детей	Количество учебных часов в		
			Год обучения	Количество групп	Наполняемость		неделю	месяц	год
Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеобразовательная (общеразвива	групповая	1	1	10	5-6	1	4	30
			1	1	10	6-7	1	4	30

	ющая) программа «Теннис (ОФП)»								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Организационно - методические пояснения по проведению занятий с детьми 5-7 лет.

Данная рабочая программа рассчитана на 2 года обучения (для детей с 5 до 7 лет), содержит перспективное планирование, которое представлено ежемесячно, включая необходимое оборудование.

Игровой метод - создает эмоциональную насыщенность урока, во многом способствует улучшению его качества; игровые приемы активизируют творческое воображение ребенка, повышают интерес к занятиям теннисом и физической культурой в целом.

Занятия с детьми проводятся в зале. Педагог учитывает возможность вариативности в организации обстановки, в которой протекает работа с детьми. Занятия проводятся по подгруппам.

Мотивация детей.

С учётом возрастных особенностей дошкольников доминирует игровая форма преподнесения материала.

IV РАЗДЕЛ. Условия реализации образовательной программы дополнительного образования

4.1 Календарный учебный график реализации программы, формы и режим занятий

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по платным образовательным услугам**

На 2023-2024 уч. год Содержание	старшая, подготовительная группа
Количество возрастных групп	2
Начало учебного года	01.10 2023 г
Окончание учебного года	26 мая 2024 г
Продолжительность учебного года	30 недель
1 полугодие	12 недель
2 полугодие	18 недель
Каникулы	С 25.12.2023 по

	09.01.2023
Продолжительность недели	5 дней
Количество занятий по ДПОУ	1/30 минут
Объем недельной образовательной нагрузки	30 минут

Организация образовательного процесса.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в подгруппах, сформированных с учётом возрастных закономерностей и уровнем первоначальных знаний и умений воспитанников. Всё это способствует успешной работе по подготовке детей к обучению в школе, способствует овладению навыками учебной деятельности. На одном занятии могут быть использованы различные формы работы: фронтальная, работа в парах, индивидуальная.

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.

Структура игровых ситуаций 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.	20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть: разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.	5 минут	Умеренно – медленный

РАСПИСАНИЕ ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ на 2023-2024 учебный год

	Музыкально-спортивный зал
Пятница	Кружок «Теннис (ОФП)» старшая 16.00-16.30 подготовительная группа 16.40-17.10

4.2. Материально – техническое обеспечение

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;

- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 2 штуки;
- теннисные столы - 1 штука;
- сетки для настольного тенниса – 1 штука;
- гимнастические маты – 2 штуки;
- гимнастическая стенка;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч;
- ноутбук;
- доска;
- видеопрезентации;
- музыкальный центр.

4.3. Оценочный материал Программы.

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профессиональной коррекции особенностей его физического развития.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе октября; 3 неделе мая.

2. Обследование дошкольников проводится на основании методических рекомендаций В. В. Гришина и Э. И. Адашквичене. Полученные данные о результатах мониторинга заносятся в диагностическую карту – протокол и оцениваются по трёхбалльной шкале. (Приложение 1)

V РАЗДЕЛ. Список литературы.

1. Адашквичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду./ Э.И. Адашквичене. – М: Просвещение,1992
2. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста/М.А. Доронина//Дошкольная педагогика 2007-№4
3. Морозова А.В. Невская Ракетка. Программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста. – М.: Детство-Пресс, 2006.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
- 5.Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: Просвещение, 2000 г.

Приложение №1

Мониторинг

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профессиональной коррекции особенностей его физического развития.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе октября; 3 неделе мая.

2. Обследование дошкольников проводится на основании методических рекомендаций В. В. Гришина и Э. И. Адашкявичене. Полученные данные о результатах мониторинга заносятся в диагностическую карту – протокол и оцениваются по трёхбалльной шкале.

Инструментарий для обследования.

С мячом. Основная цель: выявить уровень овладения детьми элементов игры в настольный теннис (видение мяча)

- 1) Переложить из руки в руку из И.п. – о.с. руки в стороны.
- 2) Бросить и поймать мяч обеими руками снизу.
- 3) Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой.
- 4) Бросить мяч вниз одной рукой и поймать другой после отскока.
- 5) Изменить И.п. – сидя на пятках, стоя на камнях повторить упр.№2.

б) В парах: – ловля и бросок двумя руками снизу – бросок одной, ловля двумя – прокатывание одного мяча – прокатывание двух мячей одновременно – бросок мяч в пол одной, ловля двумя (через линию), обруч на полу, через скакалку.

С ракеткой.

Основная цель: выявить уровень овладения детьми элементов игры в настольный теннис (владение ракеткой)

- 1) Взять в правую руку (проверить правильный хват).
- 2) Переложить из одной руки в другую.
- 3) Отведение кисти с ракеткой вправо-влево.
- 4) Вращательное движение ракеткой вправо-влево поочередно правой и левой рукой.

5) «Восьмерка» прокручивание кисти руки в виде восьмёрки. С ракеткой и мячом.

Основная цель: выявить уровень овладения детьми элементов игры в настольный теннис (владение мячом и ракеткой)

- 1) Положить мяч на ракетку и удерживать его как можно дольше.
- 2) Положить мяч на ракетку и сделать вперед-назад несколько приставных шагов.
- 3) Подбросить мяч левой рукой на ладони и поймать правой рукой на ракетку.
- 4) Ударить мяч в пол и поймать на ракетку.
- 5) Подбросить мяч вверх 10-15см и, поймать на ракетку, подбить несколько р.
- 6) Подбивания мяча на равную высоту.
- 7) Удары ракеткой по мячу в пол на уровне пояса “Дриблинг” подряд и однократно с ловлей мяча левой рукой.
- 8) Подбивания мяча вверх, с движением вперед.
- 9) Удары по мячу в стену с отскока и до отскока.

Приложение 2 Протокол выявления уровня овладения детьми старшего дошкольного возраста элементами настольного тенниса

№ 1	Умение прокатывать мяч друг другу с различных расстояний		Уметь подбрасывать мяч и ловить его обеими руками, одной рукой		Удары мячом об пол, ловля его двумя руками		Умение ударять теннисный мяч об стенку, ловля его двумя руками		Знание названий инвентаря (теннисный мячик, теннисная ракетка, теннисный стол)		Уровень овладения способа удержания теннисной ракетки хватом		Всего баллов		Суммарный уровень	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																
2																
3																
	высокий															
	средний															
	низкий															

Высокий уровень: от 15 до 18 баллов

Средний уровень: от 9 до 14 баллов

Низкий уровень: ниже 8 баллов

Качественная характеристика уровней овладения детьми старшего дошкольного возраста элементами настольного тенниса.

3 балла – ребенок свободно прокатывает мяч с различных расстояний по очереди правой и левой рукой, под дугой, под стулом, между двумя предметами. Умеет подбрасывать мяч и ловить его обеими руками, одной рукой. Осторожно ударяет мячом об пол, ловит его двумя руками без помощи взрослого. Умеет самостоятельно ударять теннисный мяч об стенку, ловить его двумя руками, ударять мячом об стенку и после отскокивания его от пола ловить его обеими руками одной рукой. Знает и называет инвентарь (теннисный мячик, теннисная ракетка, теннисный стол). Владеет способом удержания теннисной ракетки хватом.

2 балла – ребенок правильно выполняет задание с небольшой помощью взрослого или при повторном его предъявлении.

1 балл – ребенок не умеет выполнять упражнения с мячом, не владеет техникой ловли и бросания мяча, удержания ракетки. Не знает названия спортивного оборудования. Отказывается от выполнения задания.

Мониторинг освоения детьми программного материала помогает педагогу определить уровень детской умелости, подсказывает, на что следует обратить особое внимание в работе с детьми

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022236

Владелец Костоусова Светлана Александровна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024