



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО -
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «КРУГОЗОР»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Теннис»
(далее – ДООП «Теннис»)**

Уровень программы: разноуровневая.

Возраст обучающихся дошкольного возраста: 5 – 7 лет

Срок реализации для обучающихся дошкольного возраста: 2 года.

Характеристика Программы

Направленность Программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана для обучающихся дошкольного возраста от 5 – 7 лет в соответствии и на основании основных действующих нормативных документов РФ с учетом приоритетов развития системы дополнительного образования и существующего опыта реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

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 у них вызывают спортивные игры. Настольный теннис популярен во всем мире. В нашей стране им занимаются миллионы людей. Теннисисту необходима не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта. Поэтому к таким

качествам, как быстрота одиночного движения и темп движения, координация, гибкость, прыгучесть и скоростно-силовая выносливость, предъявляются особые требования.

Все перечисленные качества необходимы детям в процессе их дальнейшей жизни. Обучая детей игре в настольный теннис, следует учитывать особенности их восприятия информации. Именно разнообразные подвижные игры создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата.

Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса. 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.

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.

Нормативно-правовой основой программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.09.2015 № 729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования в Российской Федерации».

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность Программы

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" и другие.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья. Повышенный интерес детей к данному виду спорта, заинтересованность родителей во всестороннем физическом развитии и состоянии здоровья своих детей, привёл нас к тому, что мы ввели занятия по этому виду спорта в дошкольной образовательной организации.

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. Непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к этому виду спорта, как настольный теннис, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Отличительные особенности Программы, новизна

Занятия по Программе отличаются от занятий по физической культуре. Основное отличие заключается в том, что это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности. В

спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях по дополнительной образовательной услуге большое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Целевая аудитория (адресат Программы):

Программа предназначена для обучающихся старшего дошкольного возраста - 5-7 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной предметной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной подготовки.

Срок и объем Программы.

Срок реализации программы для обучающихся дошкольного возраста: 2 года.

Объем программы: 144 академических часа (72 часа каждый год обучения). В том случае, если обучающиеся осваивают Программу второй год, задания усложняются, внедряется метод взаимного обучения.

Продолжительность занятий: 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут.

Язык обучения: Программа реализуется на русском языке.

Уровень Программы: Программа разноуровневая. Разноуровневость Программы реализует право каждого ребенка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности.

Особенности организации образовательного процесса

Организационные формы обучения:

На занятиях по настольному теннису обучающиеся делятся на группы по 6-8 человек.

Комплектуя группы для занятий, обязательно учитывается физическая подготовленность обучающихся.

Структура проведения занятий

Таблица 1

Часть занятия	Длительность	Темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	7 минут	Умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	18 минут	выше среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения)	5 минут	умеренно-медленный

При проведении занятий большое внимание уделяется развитию личностных качеств обучающихся, таких как выдержка, дисциплина, терпение, хладнокровие, находчивость, сосредоточенность, благородство.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: занятия для обучающихся дошкольного возраста проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час (25 – 30 минут).

Цель Программы: формирование общей культуры личности, физическое и умственное развитие обучающихся через обучение основам игры в теннис.

Примерный учебный план Программы. 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Теоретическая подготовка основам тенниса	6	2	4	Опрос, тестирование
2	Тема 2. Специальные подготовительные упражнения с мячом	16		16	Педагогическое наблюдение
3	Тема 3. Специальные упражнения с мячом и ракеткой	20		20	Педагогическое наблюдение
4	Тема 4. Поддача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока	26		26	Педагогическое наблюдение
	Диагностика	4	1	3	Тесты, нормативы, контрольные испытания
	ИТОГО	72	3	69	

Примерный учебный план Программы. 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Теоретическая подготовка основам тенниса	6	2	4	Опрос, тестирование
2	Тема 2. Подход к мячу. Передвижение и подготовка к исходной позиции.	16		16	Педагогическое наблюдение
3	Тема 3. Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Выполнение удара. Выход из удара. Удары с лета.	20		20	Педагогическое наблюдение

4	Тема 4. Тема 4. Подготовка к старту и движение к мячу. Работа ног.	26		26	Педагогическое наблюдение
	Диагностика	4	1	3	Тесты, нормативы, контрольные испытания
	ИТОГО	72	3	69	

Личностные, метапредметные и предметные задачи Программы

Таблица 4

№ п/п	Группа результатов	Содержание
1	Личностные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - принятия и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности; - развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - развития навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; - развития потребности в общении и формирования элементарных коммуникативных умений, способности взаимодействовать с окружающими
2	Метапредметные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - принятия и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности; - развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - развития навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; - развития потребности в общении и формирования элементарных коммуникативных умений, способности взаимодействовать с окружающими
3	Предметные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - формировании понятия о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; ознакомлении с правилами; - ознакомлении с инвентарем для игры в настольный теннис, со свойствами целлулоидного мяча; воспитании бережного отношения к нему;

		- формировании «чувства мяча», умении держать ракетку и действовать ей; умении совершать простейшие упражнения с ракеткой и мячом; - формировании простейших технических приемов (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координации движений; - развитии ловкости, глазомера, быстроты движений; - воспитании выдержки, настойчивости, умения поддерживать партнерские отношения, согласованности действий в игре в парах; - формировании умения ориентироваться в игровой обстановке.
--	--	---

Кадровое обеспечение

В реализации Программы принимают участие: педагоги дополнительного образования, а также, при необходимости, могут подключаться медицинские работники ООО «КРУГОЗОР» соответствующего профиля, педагоги – психологи, нейропсихологи ЧОУ «КРУГОЗОР» и т.д.

Все специалисты, принимающие участие в реализации Программы, имеют высшее профессиональное образование, регулярно повышают свои профессиональные компетенции. В ходе реализации Программы начинающие педагоги получают профессиональную помощь и поддержку наставников.

Педагог дополнительного образования ЧОУ «КРУГОЗОР», который реализует Программу, соответствует следующим требованиям: профильное обучение «Педагог дополнительного образования», курсы повышения квалификации по теории и практике обучения обучающихся игре в теннис.