Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 361
620072, г. Екатеринбург ул. Высоцкого 4а
E-mail: mbdou.361@yandex.ru; тел/факс: 348-13-63; 347-86-59

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ детский сад № 361
Протокол № 3 от 26.02.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детский сад № 361
_____Л.Г. Теплякова
Приказ № 16/1-О от 26.02.2024г.

«Теннисёнок»

/программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности для детей с 4-7 лет/

Срок реализации – четыре года

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре
Холикулова Ангелина Алишеровна

г. Екатеринбург, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..…..…3

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ……..…4
1.1. Цель и задачи…….…...…4
1.2. Характеристики особенностей развития детей 4-7 лет……...4
1.3. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)…….5
1.4. Сроки реализации дополнительной образовательной программы……6

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ……7
2.1 Учебно-календарный план развивающих занятий с детьми 4-7 лет……..…7

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ……9
3.1 Особенности организации образовательного процесса…….…..9
3.2 Материально-технические условия……...9
3.3 Спортивное оборудование……..9
3.4 Методическое обеспечение программы……9

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 361

г. Екатеринбурга составлена с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников, а также в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №726-р).
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательных программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №196).
- ✓ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41).

Дополнительная образовательная программа для дошкольников «Теннисенок» разработана в соответствии с новыми подходами в образовании.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Самой продуктивной формой обучения в данном возрастном периоде является игра, поэтому реализация Программы осуществляется на основе погружения в игровое пространство. Доказано, что спортивная задача, поставленная в игровой форме, имеет то преимущество, что ребёнок учится и приобретает умения без особого над собой усилия.

Условия игры сами диктуют ребёнку необходимость приобретения новых действий и навыков. Он их добровольно принимает, и учится с явной заинтересованностью. Знания, поданные в готовом виде, несвязанные с жизненными интересами дошкольников, плохо ими усваиваются и не развивают его. Спортивная игра является активной и осмысленной для ребёнка деятельностью, потому что в ней он может проявить себя, реализовать свой потенциал и перенести приобретённые умения в другие условия. Перенос усвоенного опыта в новые ситуации является важным показателем развития инициативы ребёнка. Это и есть результат осуществления одного из направлений развития образования в настоящем времени.

Игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, поэтому во время игр ребёнок успешнее получает и усваивает знания и навыки для становления своей личности. Прогрессивное развивающее значение игры состоит в реализации возможностей всестороннего развития ребёнка. Одной из форм развивающего воспитания и обучения являются спортивные игры. Каждая игра представляет набор задач, которые ребёнок решает с помощью различных предметов.

Все игры отвечают основному принципу обучения - самостоятельно от простого к сложному. Предложенные спортивные игры способствуют овладению техникой базовых теннисных элементов: правильное держание ракетки в руке, набивание мяча, овладения техникой набивания мяча с отскоком, игра через сетку (справа, слева), меткость ударов, овладение мячом и ракеткой с препятствием, точность ударов, меткость.

В дошкольном детстве невозможно провести четкую границу между психомоторным и когнитивным развитием ребенка. Двигательное развитие ребенка в последующем становится основой для его когнитивного, социального и эмоционального развития. Н.В. Дубовинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких особо подчеркивают тот факт, что “необходимым компонентом когнитивной деятельности является психомоторное развитие”. Программа “Теннисенок” представляют собой систему интенсивного развития у детей произвольного внимания, двигательной памяти, развития скоростно-силовых качеств, быстроту реакции, развития гибкости, меткости, развитие координации движений, развитие ловкости и выносливости, а также формирование саморегуляции. Спортивные занятия помогают не только овладению техникой базовых теннисных элементов и формированию скоростно-силовых качеств, но и что

важно способствуют развитию личности ребёнка – дошкольника.

Практическая значимость Программы определяется широким комплексом игр и упражнений, заданий и техник, структурированных в специальные занятия. Развивающая работа направлена на овладение техникой базовых теннисных элементов, на тренировку и воспитание личностных качеств ребенка.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1 Цель и задачи дополнительной образовательной программы:

Цель программы – развитие физических способностей детей путем обучения игре в большой теннис.

Задачи программы:

- ✓ организация содержательного досуга детей средствами спорта;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ начальное обучение теннису;
- ✓ освоение основных элементов техники и тактики игры в теннис;
- ✓ популяризация тенниса как вида спорта;
- ✓ привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;
- ✓ улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка;
- ✓ укрепление здоровья детей и обеспечение гармонического развития.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для детей 4-7 лет. Набор детей производится без учета степени предварительной подготовки.

1.2. Характеристики особенностей развития детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а так же дидактические и подвижные игры. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, умение подчинятся правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Активно развивается интеллектуальная сфера. У детей появляется умение оперировать в уме представлениями о предметах, обобщённых свойствах этих предметов, связях и отношениях между предметами. Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах (Почему?, Зачем? Для чего?), стремление получит от взрослых новую информацию познавательного характера (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте произносят все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Речь становится более связной и последовательной. На пятом году жизни дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из личной жизни. Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

Характеристики особенностей развития детей 5-6 лет

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности.

Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают создавать связи в поведении и взаимоотношениях людей. Понимают разный характер отношений, выбирают

собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе: имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности, в соответствии с этим оценивают свои поступки.

Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей; расширяются знания о предметах и явлениях. Формируется способность к практическому и умственному экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей. Возрастает способность ориентироваться в пространстве (отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели). Совершенствуется грамматический строй речи. Свободно используются средства интонационной выразительности. Словарь активно пополняется обобщающими словами, синонимами и антонимами, многозначными словами. Дети способны к звуковому анализу простых трёх звуковых слов.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет

Переход в подготовительную группу связан с изменением психологической позиции детей, они впервые начинают ощущать себя самыми старшими в детском саду. Ребёнок полностью осознаёт себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками; умеют отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности характерными для людей разного пола. Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению.

Происходит расширение представлений о признаках предметов. Дети целенаправленно, последовательно обследуют внешние особенности предметов. Для речевого развития детей седьмого года жизни характерен богатый словарь, который продолжает развиваться за счёт пассивной лексики. Дети точно используют слова для передачи своих мыслей, впечатлений, при описании предметов, пересказе. Происходит овладение морфологической системой языка, чутко реагируют на грамматические ошибки. В процессе диалога развёрнуто отвечают на вопросы, сами задают их. Появляется речь-рассуждение. Речь становится подлинным средством общения.

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков. Совершенствуются ходьба и бег. Дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях. Дошкольники в полной мере владеют навыками личной гигиены.

1.3. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Ожидаемые результаты:

- ✓ дошкольники овладеют умением правильно держать ракетку и удерживать мяч на ракетке
- ✓ дошкольники овладеют базовыми теннисными элементами:
- ✓ набивание облегченными мячами вверх
- ✓ набивание облегченными мячами вниз
- ✓ техникой владения мячом
- ✓ элементами техники набивания с отскоком
- ✓ элементами техники игры через сетку в паре;
- ✓ умеют выполнять задания самостоятельно;
- ✓ сформирована двигательная активность: обладает хорошей скоординированностью действий, достаточно для данного возраста развита общая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ развиты способности к взаимодействию с другими игроками;

- ✓ способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях может соблюдать правила безопасного поведения.

1.4 Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 9 месяцев и реализуется с сентября по май.

Формы и режим занятий

№ п/п	Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Формы организации	Формы проведения
1	Группа детей (4 – 5 лет)	2	25 мин	Групповая деятельность работа в парах	Игровая программа
2	Группа детей (6 – 7 лет)	2	30 мин.	Групповая деятельность работа в парах	Игровая программа

Формы и режим занятий, предусмотренные программой, согласуются с нормами СанПиН. Форма обучения по программе очная. Занятия проводятся в свободное от основной учебной деятельности время.

Для достижения ожидаемого результата целесообразнее придерживаться определенной структуры занятий:

- ✓ разминка, игры на скоростно-силовых качеств;
- ✓ основное содержание занятия – изучение нового материала;
- ✓ игры для закрепление нового материала;
- ✓ игры на развитие быстроты реакции, координации движений, меткости;
- ✓ игра на развитие произвольного поведения;
- ✓ подведение итогов.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность игр и упражнений, направленных на решение поставленных задач данного занятия.

Игры позволяют формировать различные стороны двигательных возможностей ребенка, степень овладения определенными двигательными способностями. К физическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость.

Закрепление нового материала дает педагогу возможность оценить степень овладения детьми новыми знаниями.

Игры на развитие произвольного поведения позволяют сформировать у ребенка умение подчинять себя, свое поведение правилу. Ребенок учится регулировать свои мотивы и побуждения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Учебно-тематический план занятий с детьми

№ п/п	Тема	сент.	окт.	ноябр.	дек.	янв.	февр.	март	апр.	май
1	Набивание облегченными мячами вверх	4	4	4	4	2	2	2	2	2
2	Набивание облегченными мячами вниз	4	4	4	4	2	2	2	2	2
3	Техника владения мячом	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4	Техника набивания с отскоком	-	-	1	2	2	4	4	4	4
5	Элементы игры через сетку	-	-	1	4	4	4	4	4	4
6	Элементы игры через сетку справа	-	-	-	2	2	4	4	4	4
7	Элементы игры через сетку слева	-	-	-	2	2	2	4	4	4
8	Элементы игры через сетку в парах	1	1	2	2	2	2	2	2	2
9	Элементы ударов с отскока со стенкой	2	2	2	2	4	4	4	4	4
10	Элементы ударов с отскока со стенкой справа	-	-	2	2	4	4	4	4	4
11	Элементы ударов с отскока со стенкой слева	-	-	2	2	2	4	4	4	4
12	Овладение мячом и ракеткой с препятствием	2	2	4	4	4	2	2	4	4
13	Техника работы ног (скрестный шаг)	-	-	-	-	-	2	2	2	2
14	Техника работы ног (спиной вперед)	-	-	-	-	-	2	2	2	2
15	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Подвижные игры на развитие быстроты реакции	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	Подвижные игры на развитие гибкости	-	1	1	1	1	1	1	1	1
18	Подвижные игры на развитие коодинации, ловкости, удержания равновесия	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	Подвижные игры на развитие меткости, точности ударов	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	Подвижные игры на развитие произвольного поведения	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Подвижные игры
Сентябрь	1-8	Набивание облегченными мячами вверх и вниз.	Овладение техникой владения мячом, формирование умений набивать облегченными мячами вверх, вниз; Развитие скоростно-силовых качеств и быстроту реакции.	Подвижные игры на развитие координации движений, на развитие ловкости.
Октябрь	9-16	Набивания облегченными мячами вверх и вниз.	Закрепление умения набивания мячом. Совершенствование техники владения мячом Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	Подвижные игры на развитие меткости, точности ударов; на развитие произвольного поведения.
Ноябрь	17-24	Элементы ударов с отскока со стенкой. Элементы игры через сетку	Овладение техникой набивания с отскоком. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, развитие координации движений	Подвижные игры на развитие координации движений, на развитие ловкости, меткости.
Декабрь	25-32	Набивание облегченными мячами. Набивание с отскоком. Элементы игры через сетку справа, слева	Закрепление умения набивания мячом, техники набивания с отскоком. Разучивание элементов игры через сетку.	Подвижные игры на развитие меткости, точности ударов; на развитие произвольного поведения.
Январь	33-36	Набивание облегченными мячами. Набивание с отскоком. Элементы ударов с отскока со стенкой справа Элементы игры через сетку справа, слева	Закрепление умения набивания мячом, техники набивания с отскоком. Закрепление элементов игры через сетку.	Подвижные игры на развитие координации движений, на развитие ловкости, меткости, гибкости.
Февраль	37-44	Набивание с отскоком. Элементы ударов с отскока со стенкой Элементы игры через сетку. Техника работы ног (скрестный шаг)	Закрепление умения набивания мячом, техники набивания с отскоком. Закрепление элементов игры через сетку. Отработка техники работы ног в теннисе (скрестный шаг)	Подвижные игры на развитие меткости, точности ударов; на развитие произвольного поведения.
Март	45-52	Элементы ударов с отскока со стенкой. Элементы игры через сетку. Техника работы ног (скрестный шаг, спиной вперед)	Закрепление умения набивания мячом, техники набивания с отскоком. Закрепление элементов игры через сетку. Отработка техники работы ног в теннисе спиной вперед)	Подвижные игры на развитие координации движений, на развитие ловкости, меткости, гибкости.
Апрель	53-59	Набивание облегченными мячами. Набивание с отскоком. Элементы ударов с отскока со стенкой справа Элементы игры через сетку справа, слева, парами	Закрепление умения набивания мячом, техники набивания с отскоком. Закрепление элементов игры через сетку. Закрепление техники работы ног в теннисе спиной вперед, скрестный шаг)	Подвижные игры на развитие меткости, точности ударов; на развитие произвольного поведения.

Май	60-65	Элементы ударов с отскока со стенкой Элементы игры через сетку парами Техника работы ног (скрестный шаг, спиной вперед)	Закрепление умения набивания мячом, техники набивания с отскоком. Закрепление элементов игры через сетку. Закрепление техники работы ног в теннисе спиной вперед, скрестный шаг)	Подвижные игры на развитие координации движений, на развитие ловкости, меткости, гибкости.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации образовательного процесса

По программе «Теннисёнок» предполагаются занятия с учебными группами постоянного состава, одной возрастной категории. Оптимальное количество обучающихся в группе 14 - 20 человек.

3.2. Материально-технические условия

Для реализации программы “Теннисенок” используются: спортивный зал, теннисное оборудование: сетка, мячи, ракетки, шары надувные.

В спортивном зале достаточно пространства для свободного передвижения детей. Выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков, лазания, метания и др. В физкультурном зале имеется оборудование – инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

3.3 Методическое обеспечение программы

1. 100 уроков тенниса. Леонид Климович. Предисловие Александра Метрвели: Астрель, Владимир: ВКТ, 2009.

2. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов. Т.С. Иванова, Издательство «Физическая культура», 2007.

3. Теннис, программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Советский спорт, Москва, 2007.

4. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумова. -М.: Советский спорт, 2005.

5. Теннис. Психология успешной игры. У. Тимоти Гэллуэй: ЗАО «ОЛИМП-БИЗНЕС” Москва 2009 г.

Программа составлена на _____ листах
Составитель _____/Холикулова А.А./

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739272

Владелец Теплякова Лариса Георгиевна

Действителен С 17.12.2024 по 17.12.2025