

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Основная общеобразовательная школа N 2»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании педагогического совета МБОУ ООШ N 2 Протокол №1 01.09.2020	Заместитель директора по УВР Титенок В.И. 01.09.2020г	ио.директора школы Т.В.Кутузова Приказ №135/2 от 02.09.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
« Юный теннисист »
3 класс

Разработала: Малова Любовь Владимировна
учитель физической культуры

Сасово, 2020г

Содержание

1.Пояснительная записка

2 Планируемые результаты освоения курса

3.Содержание курса

4. Календарно- тематическое планирование

Рабочая программа внеурочной деятельности « Юный теннисист » по спортивно-оздоровительному направлению разработана для учащихся 3 класса и составлена на основе :

1. Примерной программы внеурочной деятельности под редакцией В.А.Горского.- М.: Просвещение, 2011г.

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.;
 - Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.;
 - Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
- Тренировочная нагрузка -1 час в неделю, 34 часа в год.

Рабочая программа " Юный теннисист" предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность секции « Юный теннисист »

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. Работа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана секция «Теннис для малышей», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- дать необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Формы организации занятий

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Структура программы

Программа рассчитана в 3-ом классе на 34 занятия в год, 1 раз в неделю в течение учебного года, с перерывами на время каникул.

Программа составлена в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Основная общеобразовательная школа N2»

.

2.Планируемые результаты освоения курса

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Участия в соревнованиях разных уровней: классного, школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования работы секции «Теннис для малышей» и методов обучения.

3. Содержание курса

1.Теоретические сведения – 2 часа

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.

2. Общефизическая подготовка –10 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- Бег
- Прыжки
- Метание

3. Специальная физическая подготовка – 2 часа

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -6 часов

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

5. Тактика игры – 10 часов

- Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.
- Удары атакующие:
- завершающий удар;
- **удар по «свече»;**
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;
- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

6. Учебная игра – 4 часа

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- **парные игры.**

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел программы Тема занятия	Теоретическое кол- во часов	Практическое количество часов	Формы контроля
1		Теоретические сведения по разделу «настольный теннис». Введение	3	-	3
2		Общефизическая подготовка	-	10	10
3		Специальная подготовка	2	3	5
4		Техническая подготовка	1	1	<u>2</u>
5		Тактика игры	4	6	<u>10</u>
6		Учебные игры	2	2	4
7		Общее количество часов в год	12	22	34