

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с.Песочное
муниципального района Безенчукский Самарской области

«РАССМОТРЕНО»

на МО учителей

Протокол № 1

от 27.08.2024

«ПРОВЕРЕНО»

зам. директора по УВР

_____/С.В.Винник/

от 28.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы

_____/С.В.Снегирев

приказ № 95

от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Теннис»

Для обучающихся 6 класса

2024-2025 учебный год

Назначение программы

Создание условий для развития личности и повышения физической подготовленности учащихся.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цели кружка

Укрепление здоровья, повышение двигательной подготовленности воспитание волевых качеств.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
 - воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Возраст детей: от 11 до 13 лет,

Сроки реализации: 2024-2025 учебный год

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Формы проведения итогов по каждой теме: метод тестирования контрольных испытаний, соревнования.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 68 часа в год с проведением занятий 2 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Ожидаемые результаты

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки игры в настольный теннис

Занятия предполагают обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Повышение функциональных возможностей организма, овладение и совершенствование технико-тактических основ игры, совершенствование спортивно-технических показателей, волевая подготовка, участие в соревнованиях.

В результате освоения данной программы учащиеся должны

знать:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного уровня подготовки.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, по возможности, на свежем воздухе.

Календарно - тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятий	Дата		Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
		план	факт		
1	Вводное занятие. Т.Б. История возникновения игры. Правила.	07.09		2	Инструктаж по ТБ
2	Упражнения на ловкость. Хват ракетки, подача.	14.09		2	Изучение правил игры. Знакомство с инвентарем и оборудованием для игры. Изучение видов подачи, приемов подачи. Тактика игры в нападении и защите. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения. Тактика индивидуальной игры, выработка своего стиля. Промежуточные и итоговые соревнования.
3	Упражнения на силу. Жонглирование т. мячом. Игра	21.09		2	
4	Упражнения на выносливость. Передвижения теннисиста	28.09		2	
5	Упражнения на гибкость. Стойка теннисиста. Игра	05.10		2	
6	Упражнения на внимание и реакцию. Виды ударов. Игра	19.10		2	
7	Прыжковые упражнения. Виды подач. Игра.	26.10		2	
8	Упражнения на гибкость. Виды ударов по мячу. Игра.	02.10		2	
9	Упражнения на силу. Подачи для атаки. Игра.	09.11		2	
10	Общеразвивающие упражнения. Виды подач. Игра.	16.11		2	
11	Повторение правил игры. Удар без	30.11		2	

	вращения «толчок».				Подведение итогов года: достижения и недостатки.
12	Упражнения на реакцию. Подача «толчком» и вращением.	07.12		2	
13	Совершенствование подачи. Повторяющиеся удары.	14.12		2	
14	Удар «накатом». Подача в угол стола.	21.12		2	
15	Упражнения на выносливость. Удары с вращением и «свечой».	28.12		2	
16	Прием подачи ударом. Короткие и длинные удары.	11.01		2	
17	Техника подачи. Игра атакующего и защитника.	18.01		2	
18	Подачи защитные, не позволяющие атаковать.	25.01		2	
19	Самостоятельное судейство игры Завершающий атакующий удар.	01.01		2	
20	Прием «крученая свеча». Игра защитника против атакующего.	08.02		2	
21	Удары по мячу «толчок». Подача по диагонали. Игра	15.02		2	
22	Совершенствование подачи, приема. Парная игра.	01.03		2	
23	Жонглирование. Прием подач ударом. Игра.	08.03		2	
24	ОРУ. Удары атакующие и защитные. Игра.	15.03		2	
25	ОРУ. Стойки и перемещения. Удары различной длины.	22.03		2	
26	ОРУ. Вращение мяча. Удары по высоте отскока.	29.03		2	
27	Подачи для атаки. Прием подач защитным ударом.	05.04		2	
28	Подача «маятник». Прием, не	19.04		2	

	позволяющий атаковать.				
29	Подача «челнок». Прием подготовительным ударом.	26.04		2	
30	Подача «веер». Игра атакующего против атакующего.	03.05		2	
31	Подача «бумеранг». подача на выигрыш очка. игра	10.05		2	
32	Прием мяча вращением. Удар с нижним вращением.	17.05		2	
33	Удар с верхним вращением «накат». Подготовка к соревнованиям	24.05		2	
34	Соревнования по итогам года.	31.05		2	
Итого:				68	

Оборудование

- 1.Теннисный стол,
- 2.Ракетки,
- 3.Теннисный мяч,
4. Сетка,
- 5.различные виды мячей,
6. Скакалки,
- 7.Гимнастическая скамейка.

Литература

1. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 2020г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 2020г.
3. Г.П.Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 2018г.
4. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.
5. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры,2010.
6. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры,2009.
7. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры,2012.
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М.,2015.
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 2010
10. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры,2011.
11. Рудик П. А. Психология. М., 2012
12. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 2010
13. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2011
14. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2012