

ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТЕННИС»
ДЛЯ 5 КЛАССОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений профилактики здоровья детей является настольный теннис.

Программа по настольному теннису направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 5 классов, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Цели:

- Содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой на основе воспитания интереса и создания мотивации для развития двигательных способностей;
- Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Формы организации учебных занятий:

- теоретическая подготовка (рассказ, беседы, лекции);
- практическая деятельность (беговые упражнения, гимнастика, прыжки спортивные и подвижные игры, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами).

Формы организации образовательной деятельности:

- групповая
- индивидуальная
- поточная

Формы организации процесса воспитания:

- познавательно-творческая деятельность (дискуссии, конкурсы)
- спортивно-оздоровительная деятельность (игры, пропаганда ЗОЖ, физические упражнения, закаливание)
- индивидуальная работа (консультации, составление индивидуальной карты развития учащегося, коррекция поведения)
- взаимодействие (внутренние и внешние связи коллектива)

Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа)
- наглядные методы (демонстрация кинограмм, таблиц, фильмов)
- игровые методы (спортивные и подвижные игры)
- практические методы (задания, упражнения, тренинги)

Согласно учебному плану МКОУ «Товарковская СОШ 1» программа курса внеурочной деятельности «Теннис» рассчитана на 1 год обучения, 34 часов (1 раз в неделю).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Содержание курса способствует:

- умственному развитию – учащиеся получают и закрепляют знания по правилам подвижных и спортивных игр, учатся логически мыслить, обобщать, делиться жизненным опытом, грамотно излагать свои мысли, отвечать на вопросы;
- нравственному воспитанию – на занятиях у учащихся формируется культура поведения в кругу сверстников и в семье. Учащиеся учатся безопасности жизнедеятельности в окружающей среде, уважению к людям;
- эстетическому воспитанию – учащиеся участвуют в конкурсах рисунков, плакатов, литературных викторинах.
- трудовому воспитанию – учащиеся изготавливают необходимые пособия, макеты, дидактические игры для занятий по программе.
- физическому воспитанию – на занятиях с детьми проводятся спортивные и подвижные игры, эстафеты, гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств.

Личностные результаты

- умение выделять нравственный аспект поведения;
- осознание учебной цели и связи задач с конечной целью;
- усвоение теоретических знаний;
- осознание учебной цели и связи задач с конечной целью
- развитие морального сознания;
- формирование рефлексивности самооценки в учебной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- составление плана последовательности действий;
- принятие практической задачи;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- постановка задач на усвоение готовых знаний и действий;
- формирование самооценки.

Познавательные УУД:

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- поиск и выделение необходимой информации;
- умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание;
- выделение и осмысление отдельных слов, терминов, понятий;
- самостоятельное выделение и формирование познавательной цели;
- построение логической цепи рассуждений;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при её решении;
- умение использовать наглядные модели;
- формулирование проблемы;
- установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- с помощью учителя выявлять проблему и оценивать предлагаемые способы её разрешения; участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- определение цели и функций участников, способов взаимодействия;
- обеспечивать бесконфликтную совместную работу.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как в факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) , показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

По окончании реализации программы обучающиеся научатся:

1. составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации и на формирование правильной осанки;
2. организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

3. взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
4. составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Учащиеся получат возможность научиться:

1. правилам поведения и правилам по технике безопасности при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале;
2. способам и особенностям движений и передвижений человека;
3. систематизировать знания о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
4. общим и индивидуальным основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и плоскостопия;
5. различать причины травматизма;
6. правилам изучаемых подвижных и спортивных игр.

Виды и формы контроля:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который включает ряд тестовых вопросов по теории, а также тестовые упражнения по общей физической подготовке.

В программе используются различные формы контроля: фронтальный и индивидуальный.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Теоретические сведения (2 часа)

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры.

Тема 2 Техника и тактика игры (28 часов)

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях . Сдача контрольных норм.

Тема 4. Контрольные игры. (4 часа)

Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Игры с выбыванием после первого (второго) поражения. Круговая система проведения игр. Участие в соревнованиях .

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов
1.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
3.	Техника и тактика игры.	28
4.	Контрольные игры.	4
	Итого:	34