МКОУ «Туксинская СОШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на МО «Творческая группа»  Руководитель МО:  \_\_\_\_\_\_\_\_Гулешова Е.С.  Протокол № 4  от « 12 » мая 2014 г. | **Согласовано**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Фомина  « 23 » мая 2014 г. | **Утверждаю**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Павлова  Приказ № 173 от «15» сентября 2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Большой теннис»**

**2, 3 классы**

Рассмотрено на заседании

Педагогического Совета

протокол № 1 от «28» августа 2014 г

2014

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Большой теннис»**

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков игры в большой теннис, ключевых терминов тенниса, правил игры на счёт, судейство матчей.

**1. Планируемые личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**2. Планируемые метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находитьвозможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении о сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять приемы большого тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**3. Планируемые предметные результаты**

- представлять большой теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия большого тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**К концу первого полугодия:**

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

- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- узнают правила игры в большой теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- будут знать правила проведения соревнований;

**Будут уметь:**

- Провести специальную разминку для теннисиста. Овладеют основами техники большого 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

**К концу второго полугодия**

**Будут знать:**

- расширят знания о технических приемах в большом теннисе;

- получат разносторонние знания о положении дел в современном большом теннисе;

**Будут уметь:**

- Проводить специальную разминку для теннисиста, владеть различными приемами техники большого тенниса;

- Освоят приемы тактики игры в большой теннис;

- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации минитурнира.

- Овладеют навыками общения в коллективе;

- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысится уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям

- Освоят накат справа и слева по диагонали;

- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;

- Освоят накат справа и слева в один угол стола;

- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Формы подведения итогов:

- Соревнования,спортивные праздники, тесты,выполнение нормативов.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**с указанием форм организации видов деятельности**

1. Укрепление здоровья и гармоничное всестороннее развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной стойки и правильного перемещения по площадке.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специальная двигательная подготовка - развитие умений подходить к мячу и перемещаться по площадке.
5. Техническая подготовка - освоение основных ударов в теннисе.
6. Игровая подготовка - освоение простейших связок и игровых комбинаций, игра на счёт с помощью тренера.
7. Двигательная подготовка – подвижные игры с мячом и без него, специальные игры на развитие качеств теннисиста.
8. Воспитание теннисной культуры, умение разбираться в терминах тенниса и уметь вести счёт в теннисе.
9. Участие в турнирах по теннису.  
     
   Занятия проходят в различных формах: групповые тренировки, соревнования (внутри группы, выездные). Основными формами занятий являются: показ ударов, имитация ударов в группе, отработка ударов на тренировочной стенке, отработка ударов через сетку, отработка связок ударов через сетку, игра на счёт, подвижные игры на общее укрепление организма, ловкость, быстроту, реакцию.

**Тематическое планирование**

**2класс**

**I четверть 9 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 1. | Совершенствовать закрытую стойку | 1 |
| 2. | Совершенствовать полуоткрытую и полузакрытую стойку | 1 |
| 3. | Обучение удару по мячу в открытой стойке | 1 |
| 4. | Совершенствовать удары по мячу в открытой стойке | 1 |
| 5. | Закрепить удары по мячу в открытой стойке | 1 |
| 6. | Обучение удара по мячу в полуоткрытой стойке | 1 |
| 7. | Совершенствовать удары по мячу в полуоткрытой стойке | 1 |
| 8. | Закрепить удары по мячу в полуоткрытой стойке | 1 |
| 9. | Обучение удара по мячу в закрытой стойке | 1 |

**IIчетверть 7 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 10. | Совершенствовать удары по мячу в закрытой стойке | 1 |
| 11. | Закрепить удары по мячу в закрытой стойке | 1 |
| 12. | Обучить основным хватом ракетки | 1 |
| 13. | Совершенствовать основной хват ракетки | 1 |
| 14. | Закрепить основной хват ракетки | 1 |
| 15. | Обучение удару мяча справа с отскока | 1 |
| 16. | Совершенствовать удар мяча справа с отскока | 1 |

**III четверть 9 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 17. | Закрепить удар мяча справа с отскока | 1 |
| 18. | Обучение прямому замаху при подаче | 1 |
| 19. | Совершенствовать прямой замах при подаче | 1 |
| 20. | Закрепить прямой замах при подаче | 1 |
| 21. | Обучение замаху при выполнении подачи и ударов над головой | 1 |
| 22. | Совершенствование замаха при выполнении подачи и ударов над головой | 1 |
| 23. | Обучение жонглирование мячом одной стороной | 1 |
| 24. | Совершенствовать жонглирование мячом одной стороной | 1 |
| 25. | Закрепить жонглирование мячом одной стороной | 1 |

**IV четверть 8 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 26. | Совершенствовать жонглирование с другой и обратной стороной | 1 |
| 27. | Закрепить жонглирование с другой и обратной стороной | 1 |
| 28. | Совершенствовать жонглирование мячом ободом ракетки | 1 |
| 29. | Закрепить жонглирование мячом ободом ракетки | 1 |
| 30. | Разучить удару по мячу над головой | 1 |
| 31. | Совершенствование удара по мячу на головой | 1 |
| 32. | Закрепить удар по мячу над головой | 1 |
| 33. | Эстафеты с мячами | 1 |

**3 класс**

**Тематическое планирование**

**I четверть 9 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| **1.** | Разучить плоский удар с задней линии спра­ва, слева. | 1 |
| **2.** | Совершенствовать плоский удар с задней линии спра­ва,слева. | 1 |
| **3.** | Закрепить плоский удар с задней линии спра­ва,слева. | 1 |
| **4.** | Разучить плоский удар с задней линии спра­ва,слева в средней точке. | 1 |
| **5.** | Совершенствовать плоский удар с задней линии спра­ва,слева в средней точке. | 1 |
| **6.** | Закрепить плоский удар с задней линии справа,слева в средней точке. | 1 |
| **7.** | Разучить плоский удар с задней линии спра­ва,слева в высокой точке. | 1 |
| **8.** | Совершенствовать плоский удар с задней линии спра­ва,слева в высокой точке. | 1 |
| **9.** | Закрепить плоский удар с задней линии спра­ва, слева в высокой точке. | 1 |

**II четверть 7 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| **10.** | Совершенствовать удары по мячу в открытой стойке | 1 |
| **11.** | Закрепить удары по мячу в открытой стойке | 1 |
| **12.** | Совершенствовать удары по мячу в полуоткрытой стойке | 1 |
| **13.** | Совершенствовать закрытую стойку | 1 |
| **14.** | Совершенствовать полуоткрытую и полузакрытую стойку | 1 |
| **15.** | Закрепить закрытую стойку | 1 |
| **16.** | Закрепить полуоткрытую и полузакрытую стойку | 1 |

**IIIчетверть 10 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| **17.** | Закрепить удар мяча справа с отскока | 1 |
| **18.** | Обучение подачи | 1 |
| **19.** | Совершенствовать подачу | 1 |
| **20.** | Закрепить подачу | 1 |
| **21.** | Совершенствование замаха при выполнении подачи и ударов над головой | 1 |
| **22.** | Закрепить замах при выполнении подачи и ударов над головой | 1 |
| **23.** | Обучение жонглирование мячом одной стороной | 1 |
| **24.** | Совершенствовать жонглирование мячом одной стороной | 1 |
| **25.** | Закрепить жонглирование мячом одной стороной | 1 |
| **26.** | Перемещения | 1 |

**IVчетверть 8 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| **27.** | Совершенствовать жонглирование с другой и обратной стороной | 1 |
| **28.** | Закрепить жонглирование с другой и обратной стороной | 1 |
| **29.** | Совершенствовать жонглирование мячом ободом ракетки | 1 |
| **30.** | Закрепить жонглирование мячом ободом ракетки | 1 |
| **31.** | Разучить удару по мячу над головой | 1 |
| **32.** | Совершенствование удара по мячу на головой | 1 |
| **33.** | Закрепить удар по мячу над головой | 1 |
| **34** | Эстафеты с мячами, п/и «Теннис - игра» | 1 |