

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Светлянская средняя общеобразовательная школа
Воткинский район, с. Светлое, пер. Школьный 8; 427421, тел: (34145)76-5-67; факс: (34145) 76-5-95,
E-mail: svetloe.sosh@yandex.ru
ОКПО 54486040, ОГРН 1021801063778, ИНН/КПП 1804006519/182801001.

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом «30» августа_2024г.
Протокол № 11

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Светлянской СОШ
_____ Боброва О.Л.
Приказ от 30 августа 2024 г. № 31/1 од

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
начального общего образования
«Теннис»
(модуль по физической культуре НОО)**

(срок реализации – 1 год, 34 часа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Теннис» (далее — Программа) составлена на основе требований к результатам реализации образовательной программы начального общего образования, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО), с учетом основной образовательной программы начального общего образования и рабочей программы воспитания, Приказом Минпросвещения РФ от 19.03.2024 № 171 « О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего, основного, среднего образования.

Внеурочная деятельность — важная часть основной образовательной программы общего образования, в рамках которой педагогический коллектив образовательной организации обеспечивает достижение предметных, метапредметных и личностных результатов за счет использования потенциала разнообразия форм образовательной деятельности, организации содержательного взаимодействия с предметной развивающей средой.

Программа курса ВД "Теннис" (один из модулей физической культуры на уровне НОО, модуль "Теннис") на уровне начального общего образования разработан с целью формирования общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игра в теннис является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия теннисом воздействуют практически на все группы мышц, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества, дисциплинированность, воспитывают умения работать в команде. Все движения в теннисе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях. На занятиях теннисом улучшается острота зрения, скорость реакции и осанка ребенка.

В процессе игры в теннис обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Теннис»

Целью изучения модуля "Теннис" является формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачами изучения модуля "Теннис" являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, создание условий для воспроизводства необходимого объема их двигательной активности в режиме учебного дня и досуговой деятельности средствами игры в теннис, теннисных упражнений и подвижных игр с элементами тенниса;

формирование физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, повышения уровня развития двигательных способностей в соответствии с сенситивными периодами младшего школьного возраста, повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по теннису;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических

действий и подвижных игр с элементами тенниса;

освоение знаний и формирование представлений о теннисе как виде спорта, его истории развития, способах формирования здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техническим действиям игры в теннис, правилам организации самостоятельных занятий теннисом;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами тенниса;

популяризация тенниса среди детей, привлечение младших школьников, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Теннис".

Модуль "Теннис" доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Реализуется программа в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности в рамках ШСК «Крепыши». Рассчитана программа КВД модуля физической культуры «Теннис» для обучающихся 1-4 классов.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Реализация воспитательного потенциала предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля "Теннис" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития тенниса, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития тенниса в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами тенниса;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по теннису, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами тенниса профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта "теннис";

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами тенниса.

Метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами тенниса и

составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Предметные результаты:

представление о значении занятий теннисом как средством для укрепления здоровья, закаливания, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;

знание истории зарождения тенниса, достижений отечественных спортсменов - теннисистов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

представление о сущности и основных правилах игры в теннис;

знание основных терминов, определений и понятий в теннисе; названий технических базовых элементов тенниса; классификаций ударов в теннисе;

владение навыками безопасного поведения во время занятий теннисом, личной гигиены, выполнение требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий теннисом;

владение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности;

владение универсальными умениями при выполнении организующих команд и строевых упражнений;

знание основных направлений ударов (линия, диагональ); демонстрация катания мяча по линии и диагонали в паре; выполнение ударов с наброса по заданному направлению в паре;

умение удерживать мяч в игре в паре друг с другом; перемещаться вперед-назад; выполнять удары с отскока с передвижением вперед-назад, поочередно;

умение выполнять и составлять комплексы общеразвивающих, специальных, корригирующих упражнений на развитие быстроты, координации, гибкости;

владение техникой выполнения общеразвивающих, спортивных упражнений с элементами тенниса;

умение выполнять теннисные технические упражнения: выпады, начало игры, игра у сетки, подача и обмен ударами, отброс слева и справа, плоские удары в центре корта;

умение выполнять простейшие тактические комбинации в атаке и защите во время выполнения игровых упражнений и соревновательной деятельности;

умение демонстрировать индивидуальную и парную игру;

умение выполнять различные удары по мячу в зависимости от игровой ситуации, удары с лета справа и слева одиночными ударами; серией ударов только справа или только слева; чередованием справа - слева; различные по скорости и траектории полета мяча;

умение анализировать свои игровые действия и действия партнера по игре, находить причины неудач, исправлять ошибки;

сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

умение отбивать мяч центром ракетки над головой движением удара смэш, удерживая ракетку за шейку или за конец ручки;

знание правил проведения соревнований по теннису в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение организовать самостоятельные занятия теннисом со сверстниками, подвижные игры с элементами тенниса;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение оценивать по показателям индивидуальный уровень физической подготовленности;

умение демонстрировать во время учебной и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях теннисом.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ "ТЕННИС".

1) Знания о теннисе.

История возникновения и развития тенниса в мире, в России, в регионе. Основные термины, определения и понятия в теннисе. Названия технических базовых элементов тенниса. Классификация ударов в теннисе. Лучшие национальные и мировые традиции тенниса, знаменитые теннисисты. Основные теннисные турниры в мире, России. Место тенниса в системе Олимпийских игр. Календарь соревнований по теннису для школьников.

Названия линий и размеры площадки для парной и одиночной игры в теннис. Правила безопасного поведения во время занятий теннисом. Правила проведения соревнований различного уровня по теннису, упрощенные правила соревнований. Способ начисления очков.

Профилактический осмотр и мелкий ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий теннисом: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Требования к личной гигиене, спортивной одежде и обуви для занимающихся теннисом. Подготовка места для занятий теннисом, выбор одежды и обуви. Правила ухода за инвентарем и оборудованием для игры в теннис (ракетки, мячи, стойки, сетка).

Базовые знания о строении организма человека, влиянии занятий теннисом на укрепление опорно-двигательного и мышечно-связочного аппарата человека. Значение разминки перед учебными занятиями и соревновательной деятельностью.

Организация и проведение самостоятельных занятий по теннису. Принципы индивидуального планирования тренировки. Подвижные игры, способствующие развитию специальных физических качеств теннисиста. Организация и проведение подвижных игр с элементами тенниса во время активного отдыха и каникул.

Правила подвижных игр, развивающих и формирующих двигательные способности

для игры в теннис. Комплексы общеразвивающих упражнений теннисиста. Комплексы специальных физических упражнений и корригирующей гимнастики для самостоятельных занятий теннисом.

Режим дня, учебы, занятий спортом и отдыха юного теннисиста. Рацион питания юного теннисиста, витамины. Причины утомления и простые способы восстановления организма после физических нагрузок. Влияние тенниса на развитие физических и физиологических систем растущего организма человека. Признаки утомления и способы восстановления после физических нагрузок, элементы массажа, самомассажа.

Правила оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий теннисом. Профилактика пагубных привычек, основы здорового образа жизни. Профилактика спортивного травматизма.

Основы самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Тестирование уровня физической и специальной подготовки в теннисе.

3) Физическое совершенствование.

Причины возникновения характерных ошибок во время индивидуальных и парных игр, способы их устранения.

Классификация общеразвивающих и специальных упражнений. Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий теннисом. Простейшие тактические схемы атаки, защиты в индивидуальной и парной игре. Структура тренировочного занятия: части, темы, задания. Формирование моделей игры, с учетом индивидуальных особенностей и передовых тенденции развития тенниса.

Стратегия и тактика игры со знакомыми соперниками. Стратегия и тактика с незнакомым соперником. Психологическая подготовка к соревнованиям. Способы психологического воздействия на соперника.

Подвижные игры для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей: "Невод", "Хитрая лиса", "Хвост догоняет голову", "Заяц без логова", "День и ночь", "Волк во рву", "Удочка командная", "Салки пингвины", "Воробушки", "Перестрелка", "Сбей ракетку", "Попади в мяч", "Земля, воздух, вода, огонь", "Выше ноги от земли", "Догонялки", "Сорви шапку", "Ловишки", "Салки мячом", "Город", "Мяч соседу", "Самые быстрые", "Пустое место", "Охотники и утки", "Перебежка с выручкой", "Теннисные колдунчики", "Флаги", "Не дай мяча водящему", "Эстафета по кругу", "Пятнашки", "Подхвати ракетку", "Третий лишний", "Салки на одной ноге", "Мяч в центр", "Гонка мячей по кругу", "Перемена мест".

Индивидуальные технические действия: стойки и перемещения; хватка ракетки.

Приемы техники: подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета, удар над головой, удар "Свеча", укороченные удары, удары с полукруга.

Стратегия и тактика: нападающие действия преимущественно у сетки; нападающие и контратакующие действия преимущественно у задней линии; комбинированные действия, сочетающие нападение у сетки и нападение и контратаку у задней линии; защитные и контратакующие действия у задней линии. Игровые действия в одиночной игре. Игровые действия в парной игре.

Учебные игры в теннис.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся	1	беседа	
2	Знакомство с настольным теннисом. История возникновения и развития тенниса в мире, в России, в регионе.	1	беседа	https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2569872?menuReferrer=catalogue
3	Развитие координации.	1	игра	
4	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	
5	Специальная физическая подготовка.	1	Практическое занятие	
6	Хватка ракетки.	1	Практическое занятие	
7	Техника передвижения.	1	Практическое занятие	
8	Жонглирование мячом.	1	Практическое занятие	https://urok.apkpro.ru/?ysclid=lzfm127hzj949026939#possibilities
9	Овладение базовой техникой с работой ног.	1	Практическое занятие	
10	Личная и общественная гигиена.	1	беседа	
11	ОФП	1	Практическое занятие	https://urok.apkpro.ru/?ysclid=lzfm127hzj949026939#possibilities

12	Овладение техникой ударов по мячу на столе	1	Практическое занятие	
13	Физическая подготовка юного спортсмена.	1	Практическое занятие	
14	Поддачи справа и слева накатом.	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/?ysclid=lzflxhr0ir576137629
15	«Толчок» слева.	1	Практическое занятие	
16	Подставка слева и справа.	1	Практическое занятие	
17	Подвижные игры	1	игра	
18	Прием подач	1	Практическое занятие	
19	Накат справа и слева.	1	Практическое занятие	
20	Сущность и назначение планирования, его виды.	1	Практическое занятие	
21	Правила игры в теннис	1	Практическое занятие	
22	Основные правила организации и проведения спортивных соревнований.	1	Практическое занятие	
23	Закаливание организма спортсмена.	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/?ysclid=lzfm2zeobn129113394
24-26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	3	Практическое занятие	
27	Командные действия	1	Практическое занятие	
28	Многократное выполнение технических приемов.	1	Практическое занятие	
29-34	Учебная игра	6	Практическое занятие	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знакомство с настольным теннисом.	1	беседа	https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2569872?menuReferrer=catalogue
2	Игры на развитие координации	1	игра	
3	ОФП	1	Практическое занятие	
4	Хватка ракетки	1	Практическое занятие	
5	Жонглирование мячом	1	Практическое занятие	
6	Овладение базовой техникой с работой ног	1	Практическое занятие	
7	Овладение техникой ударов по мячу на столе	1	Практическое занятие	
8	Основы техники и тактики настольного тенниса	1	Практическое занятие	
9	Топ-спин справа по подставке	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/?ysclid=lzflxhr0ir576137629
10	Топ-спин справа по подрезке	1	Практическое занятие	
11	Топ-спин слева по подставке	1	Практическое занятие	
12	Техника подач с вращением	1	Практическое занятие	
13	Прием подач	1	Практическое занятие	
14	Накат слева по подрезке	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/?ysclid=lzfmhjwlvh388991945
15	Накат слева по подставке	1	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/?ysclid=lzfmhjwlvh388991945

16	Подрезка	1	Практическое занятие	
17	Тактика игры по защите	1	Практическое занятие	
18	Организация и проведение спортивных соревнований	1	Практическое занятие	
19	Правила игры в теннис.	1	Практическое занятие	
20	Значение техники для роста спортивного мастерства	1	Практическое занятие	
21 - 23	Инструкторская подготовка	4	Практическое занятие	
24 - 30	Учебная игра	7	Практическое занятие	
31 - 34	Участие в соревнованиях	4	Практическое занятие	