**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Ярославской области‌‌**

**Администрация Гаврилов - Ямского района‌​**

**МОУ СШ №3 г. Гаврилов-Яма**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Онегина - Кузьмина Н. П.  Приказ № 179/01-02  от «02» 09. 2024 г. |

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

секции **«Теннис»**

для учащихся 1- 4 классов

на 2024 -2025 учебный год.

г. Гаврилов – Ям, 2024 год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности секции "Теннис" разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Примерной рабочей программой по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию;

- Учебного плана МОУ СШ №3 г. Гаврилов-Яма на 2024-2025учебный год;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ»

на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.- 2004 г. Авторы-составители: Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин.

**Настольный теннис** – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью данной программы является:

- развитие у детей координации движений;

- выработка легкости, и непринужденности движений.

**Актуальность программы**.

Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Сроки реализации программы внеурочной деятельности:** 1 год

**Целью данной программы** является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;

- научить регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.**

Возраст детей 9-11 лет (3-4 класс)

**Формы и режим занятий:**

Продолжительность занятий - 40 минут

Начальная школа – 1 час в неделю (34 ч в год)

Основными **формами** учебно-тренировочной работы является: групповые практические занятия, индивидуальные практические занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия.

**Виды деятельности**: игровая, соревновательная, проблемно- ценностное общение, спортивно – оздоровительная, познавательная.

**Ожидаемые результаты.**

1. Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.

2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего

образования по курсу ВУД «Теннис»являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

— 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Теннис» являются следующие умения:

— 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, находить возможности 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 со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Теннис» являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

— представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 занятий;

— организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— 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;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Формы подведения итогов:** соревнования.

**Воспитательный потенциал** заложен в системе обучения. Коммуникативное обучение развивает и воспитывает такие качества, как трудолюбие, настойчивость, инициативность, развивает волю, память. Обучение обязательно воспитывает, формирует у школьников определенные взгляды, убеждения, качества личности. Работа в парах, группах воспитывает культуру общения, речи учащихся, умения аргументировать свое мнение, принимать самостоятельные решения, проявлять творчество в сфере личностного интереса.

**Содержание программы.**

**1.Теоретическая подготовка**

**Введение.**

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями.

**Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

**2. Практическая подготовка**

**Общая физическая подготовка**

**Цель ОФП** – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей организма. Для всестороннего физического развития теннисиста используются Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками. Спортсменам младшего возраста повышенные нагрузки в большинстве случаев противопоказаны. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками.

***Развитие силы***

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

***Развитие быстроты***

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

***Развитие гибкости***

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

***Развитие выносливости***

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет, и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20-30 км.), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

***Развитие ловкости***

Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

**Специальная физическая подготовка**

Спортсмен высокого класса в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Творческое использование упражнений, перечисленных в блоках, позволяет создавать бесчисленное множество тренировочных упражнений.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева, подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатов слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накатах слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов и откидок справа. Повороты при ударах накатами слева и справа.

Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками. Вращение волейбольного мяча на кончике пальца. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом. Вращение руками в разных для каждой руки направлениях. Вращение руками (диаметры кругов разные). Ассиметричные движения по команде. Удары в игре у стола по коротким мячам. Удары в игре у стола по высоким мячам. Упражнения на расслабление, типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;

- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;

- выполнение упражнений с закрытыми глазами;

- сочетание движений с активным выдохом.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | 1 час в неделю |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 21 |
| 4 | Соревнования. | 2 |
|  | Итого | **34** |

**План занятий ВУД (3 - 4 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | В том числе | |
| теория | практика |
| 1- 2 | Вводное занятие по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса в России, гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | + |  |
| 3 | Изучение элементов стола и ракетки. | 1 |  | + |
| 4 | Изучение плоскостей вращения мяча. | 1 |  | + |
| 5 | Изучение хваток. | 1 |  | + |
| 6 | Изучение выпадов. | 1 |  | + |
| 7 | Передвижения игрока приставными шагами. | 1 |  | + |
| 8 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 1 |  | + |
| 9 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 1 |  | + |
| 10 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 1 |  | + |
| 11 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 1 |  | + |
| 12 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 1 |  | + |
| 13 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 1 |  | + |
| 14 | Игра-подача | 1 |  | + |
| 15 | Обучение подачи «Маятник» | 1 |  | + |
| 16 | Обучение подачи «Маятник» | 1 |  | + |
| 17 | Учебная игра с элементами подач. | 1 |  | + |
| 18 | Обучение подачи «Веер». Совершенствование техники подачи «Маятник». | 1 |  | + |
| 19 | Обучение подачи «Веер». Совершенствование техники подачи «Маятник». | 1 |  | + |
| 20 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 1 |  | + |
| 21 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 1 |  | + |
| 22 | Учебная игра с изученными элементами. | 1 |  | + |
| 23 | Обучение техники «срезка» мяча | 1 |  | + |
| 24 | Обучение техники «срезка» мяча | 1 |  | + |
| 25 | Совершенствование техники «срезки» в игре. | 1 |  | + |
| 26 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки. | 1 |  | + |
| 27 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки. | 1 |  | + |
| 28 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 1 |  | + |
| 29 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 1 |  | + |
| 30 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 1 |  | + |
| 31 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 1 |  | + |
| 32 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 1 |  | + |
| 33-  34 | Соревнования. | 2 |  | + |
|  | Всего: | 34 ч | 2 | 32 ч |

### Материально-техническое обеспечение

**Для реализации рабочей программы используются:**

- спортивный зал

- спортивный инвентарь:

- секундомер электронный

- скамейка гимнастическая

- скакалки

- мячи теннисные

- мячи набивные

- теннисные столы

- учебно-методическая литература по настольному теннису

**Список литературы.**

1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.

2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.

**Литература в помощь педагогу**

1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.

2.Ищенко С.А. «Настольный теннис». /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.

3.«Настольный теннис». / Москва, «Физкультура и спорт».

4.Барчуков Г.В. «Настольный теннис». /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».

5.Журналы «Настольный теннис».

**Интернет – ресурсы.**

-[http://www.fisio.ru/fisioinschool.html](https://www.google.com/url?q=http://www.fisio.ru/fisioinschool.html&sa=D&source=editors&ust=1641640941254000&usg=AOvVaw0TV0fyc2b6ZsylvVJLjKpH)  Сайт, посвященный Здоровому образу  жизни,

-[http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1](https://www.google.com/url?q=http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1&sa=D&source=editors&ust=1641640941255000&usg=AOvVaw0e8tJmJKznZ7MzR9ps6OQb)  Информационные технологии обучения в преподавании физической культур

- [http://fizkultura-na5.ru/](https://www.google.com/url?q=http://fizkultura-na5.ru/&sa=D&source=editors&ust=1641640941255000&usg=AOvVaw0i2NKiRCydqqh362-RLEiv) Сайт учителей физкультуры