

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Большой теннис» для 10-11 классов составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями от 31.12.2015 № 1577);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993 (с изменениями от 24.11.2015 № 81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" от 10.07.2015 № 26 (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...", зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации

Цели:

- Укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение высокой работоспособности;
- Воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- Формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- Овладение основными приемами современной техники и тактики игры;
- Повышение спортивной квалификации;
- Воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- Воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программами предмета «физическая культура», является продолжением и дополнением содержания образования.

Программа ориентирована на достижение результатов ФГОС (планируемых результатов обучения): личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

Программа разработана для параллели 9 классов, рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

У выпускников будут сформированы:

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- готовность и способность к выполнению норм и требований гимназической жизни, прав и обязанностей ученика
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира
- Адекватная позитивная самооценка и Я-концепция
- Готовность к самообразованию и к самовоспитанию

Регулятивные результаты

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- Планировать пути достижения цели
- Устанавливать целевые приоритеты

Выпускник получит возможность научиться

- Адекватная оценка объективной трудности, как меры фактического и предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

Коммуникативные результаты

Выпускник научится:

- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
- Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- Работать в группе- устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные результаты

Выпускник научится:

- Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета
- Устанавливать причинно-следственные связи
- Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий

- Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций

ИКТ-компетентность

Выпускник научится:

- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;
- использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве.

Читательская компетентность

Учащиеся усваивают *технику чтения* и приобретут *устойчивый навык осмысленного чтения*, получают возможность приобрести *навык рефлексивного чтения*.

Учащиеся овладеют различными *видами и типами чтения*:

- ознакомительным, изучающим, просмотровым, поисковым и выборочным;
- выразительным чтением;
- коммуникативным чтением вслух и про себя;
- учебным и самостоятельным чтением.

Проектно-исследовательская компетентность

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Теория (4ч.)

Большой теннис в современном обществе. История развития большого тенниса и его роль в современном обществе. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор инвентаря.

Форма: беседы о ЗОЖ, спортивные акции (показательные выступления, мастер-классы) организуемые педагогом.

Виды: спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел 2. Общефизическая и специальная подготовка (6 ч.)

Развитие общей выносливости. Прыжковая подготовка. Развитие координации и равновесия. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Форма: беседы о ЗОЖ, спортивные акции (показательные выступления, мастер-классы) организуемые педагогом, спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД

Виды: спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел 3. Обучение техническим приемам (9 ч.)

Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующий удар. Передвижение у стола. Тренировка удара: накатом у стены, удары на точность. Поддачи короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева и справа, контрнаткат.

Форма: спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.

Виды: Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел 4. Интегральная подготовка (6 ч.)

Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары. Передвижение у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Форма: спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей.

Виды: Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел 5. Обучение тактическим действиям и двусторонняя игра (9 ч.)

Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации при своей подаче. Основные тактические комбинации при подаче соперника:

А) при длинной подаче – накат по прямой;

Б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника.

Форма: спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей.

Виды: Спортивно-оздоровительная деятельность

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел курса	Количество часов
1.	Раздел 1 Теория	4
2.	Раздел 2 Общефизическая и специальная подготовка	6
3.	Раздел 3 Обучение техническим приемам	9
4.	Раздел 4 Интегральная подготовка	6
5.	Раздел 5 Обучение тактическим действиям и двусторонняя игра	9
6.	Итого	34

Учебно-методическая обеспечение

1. Амелин А.Н., Современный большой теннис. М.: ФиС, 2002 г.
2. Барчукова Г., Большой теннис. М.: ФиС, 2005 г.
3. Ковалев В.Д., Спортивные игры. М., 1998 г.
4. Физическая культура: Образовательная программа для учащих начального и среднего профессионального образования. Н.Новгород: НГЦ, 2013 г.

Мультимедийные ресурсы

Видеофильмы, видеоролики, анимационные модели, flash-анимации, слайд-шоу, интерактивные схемы и рисунки, которые позволяют демонстрировать учащимся разнообразие двигательной активности (аэробика, танцы, фитнес, функциональный тренинг), обучать технике двигательных элементов в спортивных играх и на тренажёрах.

Материально-техническое обеспечение

Сетка для большого тенниса, мячи, ракетки для большого тенниса. Растяжки для большого тенниса. Комплект для большого тенниса.